Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при заболеваниях щитовидной железы

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях щитовидной железы, которые, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимают второе место после диабета.

В издании даны общие сведения о строении и работе щитовидной железы, о диетах при повышенной и пониженной функциях щитовидки, а также о принципах питания при зобе, который может развиться как при пониженной, так и при нормальной функции железы. Даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Общие сведения
    -
    - Строение и функции щитовидной железы
    - Причины и диагностика заболеваний щитовидной железы
    - Общие сведения о заболеваниях щитовидной железы
    - Методы лечения заболеваний щитовидной железы
  - Принципы питания при заболеваниях щитовидной железы
    -
    - Питание при пониженной выработке гормонов
    - Питание для регулирования уровня холестерина
    - Питание при повышенной выработке гормонов
    - Как нужно пить воду
  - Рецепты
    -
    - Рецепты блюд при гипотиреозе
      - Салат из свекольной ботвы
      - Закуска из тыквы
      - Салат из морской капусты и яблок
      - Салат из овощей с мясом
      - Салат «Каприз»
      - Свежие огурцы, фаршированные овощами
      - Паштет из печени
      - Паштет из рыбы
      - Яичный паштет

- Паштет из творога
- Салат, заправленный простоквашей
- Салат из фасоли
- Салат с авокадо, копченой курицей и фисташками
- Салат с авокадо и крабовыми палочками
- Салат из сельдерея и креветок
- Салат с креветками и кальмарами
- Горячая закуска из помидоров и креветок
- Салат из креветок
- Салат из крабов
- Салат из морепродуктов «Медовый месяц»
- Салат из рукколы с тунцом
- Салат из рукколы с перепелиными яйцами
- Салат из рукколы с авокадо
- Салат из морской капусты
- Салат с кунжутом
- Салат из овощей и рыбы
- Суп с баклажанами
- Суп из стручковой фасоли
- Суп из сухого гороха
- Суп из шпината
- Суп из моркови и сельдерея
- Суп вегетарианский
- Суп молочный с тыквой и манной крупой
- Суп-пюре из салата
- Суп овощной со спаржей
- Грибная похлебка
- Суп картофельный со свежими грибами
- Суп-пюре из фасоли с грибами
- Шурпа
- Борщ летний
- Щи зеленые с яйцом
- Суп из форели
- Суп из креветок
- Суп с креветками по-восточному
- Суп из крабового мяса
- Мясо с грибами и помидорами
- Говядина тушеная с луком и картофелем
- Говядина тушеная с овощами
- Куриная колбаса
- Колбаса из кур под паровым соусом
- Курица с сыром и шпинатом
- Печень в сметане с печеными яблоками

- Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе
- Паровые биточки из рыбы
- Шарики рыбные
- Рыбно-картофельные котлеты
- Рыба с картофелем
- Рыба с овощами
- Треска с картофелем и луком
- Рыба, запеченная в сметане
- Крабы, запеченные в молочном соусе
- Помидоры, фаршированные яйцами
- Грибы, тушеные в сливках
- Баклажаны с грибами
- Гречневая каша с грибами и луком
- Фаршированный картофель
- Запеканка по-монастырски
- Морковно-картофельная запеканка
- Тыква запеченная
- Тыква в собственном соку
- Фасоль с орехами
- Стручки фасоли с ореховым соусом
- Каша из тыквы
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Перец, фаршированный овощами
- Перец, фаршированный морковью
- Рагу по-болгарски
- Гратен из свекольной ботвы
- Запеканка из макарон с мясом
- Запеканка из макарон с кабачками
- Ленивые пельмени
- Галушки
- Гречневые блины
- Творог домашний
- Овсяная каша по-английски
- Фруктово-овощной напиток
- Отвар шиповника
- Отвар из черники
- Изюмный отвар
- Банановый коктейль
- Коктейль с манго, малиной и бананом

- Рецепты блюд при гипертиреозе
  - Салат «Весна»
  - Салат из моркови и яблок со сметаной
  - Салат из сырой моркови с медом и

орехами
- Салат из шпината с орехами
- Салат из шпината с кунжутом
- Салат с грецкими орехами и черносливом
- Салат из корня сельдерея
- Салат из сельдерея с курицей
- Сельдерей с орехами
- Салат из тыквы и яблок
- Салат «Королевский»
- Английский салат
- Луковый суп по-французски
- Луковый суп по рецепту Александра Дюма
- Французский суп со шпинатом и спаржей
- Морковный суп-пюре
- Суп-пюре из моркови с сельдереем
- Суп из шпината
- Суп с рисом и зеленым горошком
- Суп молочный с тыквой и манной крупой
- Свекольник холодный
- Окрошка на фруктовом настое
- Суп яблочный на отваре шиповника
- Вареное мясо в кисло-сладком соусе
- Фрикадельки для бульона или супов
- Бифштекс
- Шницель
- Фрикадельки мясные паровые
- Тефтели в томате
- Мясной фарш с овощами
- Зразы мясные, фаршированные омлетом
- Пудинг мясной паровой
- Картофельные крокеты с мясом в омлете
- Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе
- Печенка в сметане
- Тушеная курица с овощами
- Зразы из кур с рисом
- Пожарские котлеты
- Рисовая запеканка с курицей
- Овощное пюре с печенью
- Пудинг из телячьей печени
- Закусочные «рафаэлки» из печени
- Печень по-строгановски
- Картофель, запеченный с сыром
- Картофельные «калитки»

- Помидоры, фаршированные мясом
- Шпинат, запеченный с яйцом
- Котлеты из шпината
- Котлеты морковно-яблочные
- Гренки с овощами
- Омлет со стручковой фасолью
- Тушеная стручковая фасоль
- Морковная запеканка
- Оладьи из топинамбура с морковью
- Перцы по-французски
- Перец, запеченный с сыром
- Рис по-восточному
- Рис по-монастырски
- Голубцы в свекольных листьях
- Фаршированные кабачки
- Плов со шпинатом
- Гурийский плов
- Домашняя лапша
- Пшенные блины
- Крахмальные блины
- Овсяные блины
- Ленивые вареники
- Творожные галушки
- Запеканка из творога и кукурузных хлопьев
- Рисовая каша
- Рисовая запеканка
- Рисовая каша с яблоками
- Рисовая каша с тыквой
- Гречневая запеканка с джемом
- Пшенная каша с фруктами
- Пшенная каша с тыквой
- Пшенная каша на молоке с тыквой
- Ячневая каша с тыквой
- Манная каша
- Сладкая манка с тыквой
- Перловая каша
- Домашний сыр
- Морковь с творогом
- Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
- Печеные бананы с яичным соусом
- Творожный пудинг со шпинатом
- Творожный пудинг с орехами

- Ореховый пудинг
- Яблочная запеканка
- Печеные яблоки с вареньем
- Ореховый крендель
- Ореховый корж
- Воздушный пирог
- Лимонное желе
- Мусс (из некислых сортов ягод)
- Желе «Янтарь»
- Кисель из любых свежих ягод
- Кисель из черники
- Кисель из шиповника
- Компот из чернослива, изюма и кураги
- Клюквенный морс
- Брусничный морс

- Рецепты при увеличенной щитовидной железе (при зобе)
  - Салат из сельдерея и цикория
  - Салат сладкий
  - Салат из моркови и яблок с орехами
  - Сладкий салат из тертой моркови
  - Салат из тыквы с яблоками
  - Летний салат из тунца
  - Картофельный суп с тушенкой
  - Суп из печени
  - Суп картофельный с мясными фрикадельками
  - Мясные фрикадельки
  - Рыбные фрикадельки
  - Куриные фрикадельки
  - Бурчак-шурпа по-дагестански
  - Мясной суп с грибами
  - Суп картофельный с рыбой по-домашнему
  - Суп-лапша домашняя со свежими грибами
  - Суп с сыром
  - Суп-пюре из сладкого перца
  - Овощной суп
  - Суп из кураги с рисом
  - Суп из черники на рисовом отваре
  - Суп с манкой и яйцом
  - Суп перловый слизистый
  - Суп овсяный протертый
  - Запеканка из мяса и картофеля
  - Запеканка из вареной курицы и овощей

- Тушеная рыба
- Рулет из судака с белковым омлетом
- Рыбная запеканка
- Кнели из судака с маслом
- Суфле из судака с маслом
- Пюре из картофеля с желтком
- Кабачки, фаршированные рисом
- Тефтели из шпината
- Рулет из риса с фруктами
- Пудинг из кабачков и яблок
- Запеканка из фруктов, овощей и творога
- Драчена
- Тыква с курагой в молочном соусе
- Чернослив, фаршированный творогом и орехами
- Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
- Свекла фаршированная
- Снежки с фруктовой подливкой
- Творожный крем
- Мюсли
- Морковный сок со сливками
- Яблочная вода
- Коктейль из кураги
- Томатный коктейль
- Дахи (индийский йогурт)

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях щитовидной железы. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Заболевания щитовидной железы являются достаточно распространенными в наше время, причем чаще они встречаются у женщин.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета, 1,5 миллиарда человек сталкиваются с риском развития йододефицитных заболеваний, а прирост числа заболеваний щитовидной железы в мире составляет 5 % в год. В нашей стране ситуация тоже далека от идеала. По различным данным, от 15 до 40 % населения России страдают от патологий, связанных со щитовидной железой, при этом в отдельных регионах количество таких пациентов приближается к 95 %.

Конечно, эти заболевания требуют лечения у эндокринолога, причем лечение это должно быть длительным и постоянным. Однако оно заключается не только в приеме таблеток, диета играет тут достаточно важную роль. Ведь существуют продукты, которые усиливают деятельность щитовидной железы, а есть такие, которые угнетают. И если при пониженной функции щитовидки употреблять такие «угнетающие» продукты или при повышенной включать в питание морепродукты с большим содержанием йода, то тут никакие лекарства не помогут.

В книге будут даны общие сведения о строении и работе щитовидной железы, о диетах при повышенной и пониженной функциях щитовидки, а также о принципах питания при зобе (увеличении щитовидной железы), который может развиться как при пониженной, так и при нормальной функции железы.

Общие сведения

Щитовидная железа относится к железам внутренней секреции и поэтому входит в состав эндокринной системы. Ее работа заключается в синтезе ряда гормонов, необходимых для поддержания деятельности организма. Без этих гормонов организм не сможет функционировать.

Строение и функции щитовидной железы

Щитовидная железа представляет собой симметричный орган, который состоит из двух долей и перешейка. Правая и левая доли прилегают непосредственно к трахее, перешеек расположен на передней поверхности трахеи. Именно поэтому врачи прощупывают ее на передней поверхности горла. В нормальном состоянии масса щитовидной железы составляет от 20 до 65 г, а размер долей зависит от пола и возраста человека. В период полового созревания происходит увеличение размера и массы щитовидной железы, а в старческом возрасте — ее уменьшение. У женщин во время беременности также происходит временное увеличение размеров щитовидки, которое проходит в течение 6–12 месяцев после родов.

В щитовидной железе происходит синтез двух йодсодержащих гормонов — тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3) и одного пептидного гормона — кальцитонина. Также в ткани щитовидной железы накапливается аминокислота тирозин, которая хранится в виде белка тиреоглобулина (строительного материала для синтеза тиреоидных гормонов).

Гормоны щитовидной железы очень важны. При их непосредственном участии происходят основные процессы обмена веществ в тканях и органах; осуществляется образование новых клеток и генетически запрограммированная гибель старых клеток. Эти гормоны поддерживают постоянную температуру тела и производство энергии (так называемый калоригенный эффект). Гормоны щитовидной железы регулируют потребление кислорода тканями, процессы окисления и выработки энергии, а также контролируют образование и нейтрализацию свободных радикалов. На протяжении всей жизни тиреотропные гормоны влияют на умственное, психическое и физическое развитие человека. Дефицит гормонов в раннем детском возрасте приводит к задержке роста, может стать причиной возникновения заболеваний костной ткани, а их дефицит при беременности значительно увеличивает риск возникновения кретинизма будущего ребенка из-за недоразвития мозга во внутриутробный период. Гормоны щитовидной железы также ответственны за нормальное функционирование иммунитета — они стимулируют клетки иммунной системы, так называемые Т-клетки, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Для нормальной работы щитовидной железы нужен йод. В организме содержится около 25 мг йода, из них 15 мг в щитовидной железе, остальная часть сосредоточена в печени,

почках, коже, волосах, ногтях, яичниках и предстательной железе.

Суточная потребность для взрослого человека в йоде составляет 100–150 мкг.

Потребность организма в йоде возрастает при физических нагрузках; беременности и кормлении грудью (до 200–300 мкг); работе с веществами, угнетающими функцию щитовидной железы (до 200–300 мкг).

Следует знать, что органический йод из морской капусты лучше усваивается и дольше задерживается в организме, чем препараты йода (йодистый калий и др.).

Обычно люди знают о нехватке йода в организме. У этой нехватки есть конкретные признаки:

— общая слабость, повышенная утомляемость,

— ослабление памяти, слуха, зрения,

— сонливость, апатия, головные боли,

— увеличение массы тела,

— конъюнктивиты,

— запоры,

— сухость кожи и слизистых оболочек,

— снижение артериального давления и пульса (до 50–60 ударов в минуту),

— снижение полового влечения у мужчин,

— нарушение менструального цикла у женщин.

У детей дефицит йода вызывает отставание в

умственном и физическом развитии, у них плохо развиваются мозг и нервная система.

Однако избыток йода вреден не меньше, и у него тоже есть свои признаки:

— повышенное слюноотделение,

— отеки слизистых оболочек,

— слезотечения,

— аллергические реакции в виде сыпи и насморка,

— сердцебиение, дрожь, нервозность, бессонница,

— повышенная потливость,

— понос.

Причины и диагностика заболеваний щитовидной железы

Среди возможных причин развития заболеваний основную роль играют плохая экологическая обстановка, недостаток содержания йода в питании и все более часто встречающиеся генетические нарушения. Также бесспорной считается роль стрессовых факторов, которых в наше время более чем достаточно.

Итак, вот список основных причин:

— психоэмоциональные перегрузки;

— несбалансированное питание и как следствие — недостаток витаминов и/или микроэлементов (в том числе и йододефицит);

— неблагоприятная экологическая и радиационная обстановка;

— инфекции;

— хронические заболевания;

— прием некоторых лекарственных препаратов и др.

Диагностика проводится различными методами. Сначала врач проводит пальпацию железы, то есть прощупывание ее пальцами. Так можно определить ее размеры, консистенцию тиреоидной ткани и наличие или отсутствие узлов. При исследовании крови определяют количество гормонов щитовидки. К этим анализам относятся: тироксин (Т4) общий, тироксин (Т4) свободный, трийод-тиронин (Т3) общий, трийодтиронин (Т3) свободный, тиреотропный гормон (ТТГ), антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ), антитела к тиреопероксидазе (АТ-ТПО, микросомальные антитела), антитела к микросомальным антигенам (АТ-МАГ, антитела к микросомальной фракции тиреоцитов), антитела к рецепторам ТТГ (АТ к рТТГ).

Полезно знать нормальные показатели этих анализов.

Тироксин (Т4) общий: у женщин 71– 142 нмоль/л, у мужчин 59–135 нмоль/л.

Тироксин (Т4) свободный: у взрослых 9,0–9.0 пкмоль/л.

Трийодтиронин (Т3) общий:

— в 15–20 лет — 1,23–3,23 нмоль/л,

— с 20 до 50 лет — 1,08–3,14 нмоль/л,

— после 50 лет — 0,62–2,79 нмоль/л.

Трийодтиронин (Т3) свободный: 3,2–7,2 пмоль/л.

Тиреотропный гормон (ТТГ):

— новорожденные 1,1–17,0 мЕд/л,
— до 2,5 месяцев 0,6–10,0 мЕд/л,
— от 2,5 до 14 месяцев 0,4–7,0 мЕд/л,
— от 14 месяцев до 5 лет 0,4–6,0 мЕд/л,
— от 5 до 14 лет 0,4–5,0 мЕд/л,
— старше 14 лет 0,4–4,0 мЕд/л.

Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ): 0– 18 Ед/мл.

Антитела к тиреопероксидазе (АТ-ТПО): меньше 5,6 Ед/мл.

Антитела к микросомальным антигенам (АТ-МАГ): титр < 1:100.

Антитела к рецепторам ТТГ (АТ к рТТГ): менее 1.0 Ед/л.

Также состояние щитовидной железы оценивается по поглощению изотопа 131I или технеция 99mTc.

К инструментальным исследованиям относятся: ультразвуковое исследование (УЗИ) щитовидной железы, компьютерная томография (МРТ), термография и сцинтиграфия. По ним определяют размер железы и характер накопления радиоконтрастного препарата ее различными участками. С помощью тонкоигольной аспирационной биопсии (ТАБ) проводят забор клеток щитовидной железы на анализ.

Иногда проводится такой вид анализа, как определение выведения йода с мочой. Это исследование позволяет установить, имеется ли связь заболевания щитовидной железы с йододефицитом.

Общие сведения о заболеваниях щитовидной железы

Практически все они могут быть разделены на три большие группы: с повышенным производством гормонов (гипертиреоз), с пониженным производством (гипотиреоз), с нормальным производством (нормотиреоз).

Гипертиреоз, или гиперфункция щитовидной железы, — это состояние, при котором стойко повышен уровень тиреоидных гормонов в крови, что приводит к ускорению всех обменных процессов в организме. Это состояние имеет определенные симптомы, из-за которых человек обычно и приходит ко врачу:

— раздражительность и вспыльчивость,

— общая слабость и утомляемость,

— снижение массы тела (при повышенном аппетите),

— учащенное сердцебиение (тахикардия), иногда с нарушением ритма (аритмией),

— нарушение сна,

— постоянная потливость,

— нарушения менструального цикла,

— повышенная температура тела,

— сухая и дряблая кожа,

— ухудшение памяти и скорости реакции.

Иногда, а особенно в пожилом возрасте, эти симптомы могут быть выражены не сильно и люди долгое время их не замечают или считают, что «это возрастное».

Гипертиреоз наблюдается при: болезни

Базедова-Грейвса (диффузный токсический зоб), болезни Пламмера (узловой токсический зоб), вирусном тиреоидите де Кервена, аутоиммунном тиреоидите Хасимото, опухолях яичников и гипофиза, передозировке препаратов йода.

Гипотиреоз, или гипофункция щитовидной железы, — состояние, при котором постоянно снижен уровень гормонов щитовидной железы. Симптомы при этом состоянии развиваются очень медленно, и человек долгое время не замечает, что с ним что-то не так. Кроме того, это состояние может протекать «под маской» разных других болезней, и даже врачу не сразу приходит в голову отправить пациента на обследование именно щитовидки.

При хроническом недостатке тиреоидных гормонов замедляются все процессы обмена веществ в организме, вследствие чего уменьшается образование энергии и тепла. Симптомами развития гипотиреоза являются:

— слабость и утомляемость,

— сниженное давление, низкая частота сердцебиений,

— снижение работоспособности, ухудшение памяти,

— боль в мышцах и суставах,

— зябкость,

— постоянные отеки ног, ступней, одутловатость лица,

— быстрая прибавка в весе, при этом вес не снижается диетой и физическими упражнениями,

— пониженная температура тела (35,6–36,3),

— сухая, отекшая кожа, зуд, появление перхоти, которая не исчезает при использовании лечебных шампуней, изменения ногтей,

— постоянные запоры,

— ухудшение памяти и скорости реакции.

У женщин гипотиреоз может вызывать нарушения менструального цикла, быть причиной ранней менопаузы. Одним из частых симптомов является депрессия, по поводу которой человека отправляют к психологу или психиатру.

Одна из форм гипотиреоза — эндемический зоб, который развивается при недостаточном поступлении в организм йода. Такая ситуация характерна для районов, где низкий его уровень в воде и грунте. Более редкими причинами гипотиреоза являются прием некоторых препаратов (например, кордарона), удаление железы в результате опухолей или дефицита выделения тиреотропного гормона.

Третья группа — заболевания, протекающие без изменений функции железы, но при этом возникают изменения в ткани щитовидки: образование узлов, зоба, гиперплазии и т. д. В зависимости от того, увеличивается вся щитовидная железа или только отдельная ее часть, принято различать диффузный или узловой зоб.

Существуют несколько классификаций зоба: по формам, размерам и функциональному состоянию.

Различают пять степеней увеличения щитовидной железы:

— нулевая степень — железу нельзя прощупать и она не видна,

— первая степень — железу можно прощупать, но нельзя заметить при глотании,

— вторая степень — хорошо ощутимы при прощупывании обе доли железы и перешеек, её можно увидеть при глотании,

— третья степень — железу можно увидеть невооружённым глазом, у человека становится толстая шея,

— четвертая степень — железа внушительных размеров, форма шеи меняется,

— пятая степень — щитовидка очень сильно увеличивается в размерах, шея деформируется.

Следует отметить, что при диффузном увеличении щитовидной железы 1 и 2 степеней, без нарушения функций, состояние не называется зобом, потому что не является патологией.

Методы лечения заболеваний щитовидной железы

Гипотиреоз обычно лечится с помощью медикаментозных препаратов. В России стандартом лечения является применение препаратов гормонов щитовидной железы (трийодтиронин, тироксин и др.), а также их комбинации и комплексы с неорганическим йодом (йодтирокс, тиреотом, тиреокомб). Поскольку эти препараты восполняют недостаток собственных гормонов щитовидной железы, то применяются они, как правило, пожизненно. Этот метод называется «заместительная гормонотерапия». Его минус — человек пожизненно зависит от таблеток. Кроме того, как известно, у всех таблеток есть побочные действия, которые могут начать проявляться, а в этом мало приятного.

Гипертиреоз тоже чаще всего лечат лекарственными препаратами. Они называются тиреостатики, то есть средства, нарушающие процесс синтеза, выработки или выделения в кровь тиреоидных гормонов. Это могут быть производные тиамазола (тирозол, мерказолил), производные тиоурацила (пропицил), а также дийодтирозин. Минус этого лечения в том, что после него ткань щитовидной железы атрофируется, функция щитовидки существенно снижается и через некоторое время человек вынужден лечить уже гипофункцию, то есть перейти на заместительную гормонотерапию. Кроме того, и у этих препаратов есть обширный список неприятных побочных эффектов.

При патологических изменениях структуры щитовидной железы используется оперативное вмешательство (резекция, тиреоидэктомия). Обязательными показаниями для проведения операции являются злокачественные новообразования, а также затруднение глотания и дыхания. Минус операции — риск развития послеоперационных осложнений, дающих около 10 % инвалидности (повреждение голосовых нервов, удаление паращитовидных желез), а также пожизненный прием гормонов.

Принципы питания при заболеваниях щитовидной железы

Диетическое питание вместе с лечебными процедурами обеспечит нормальную работу щитовидной железы, поддержит оптимальную массу тела, укрепит сердце. Правильное питание поможет нормализовать обменные процессы и приведет к устойчивому гормональному фону.

При повышенном и пониженном уровне гормонов питание не одинаковое, диета при этих состояниях будет различаться.

При пониженной функции щитовидной железы, чтобы уменьшить зависимость от лекарственных препаратов, содержащих йод, важно питаться продуктами, богатыми йодом, и ограничить приём продуктов зобогенного действия (то есть продуктов, могущих увеличить размер щитовидной железы). Также нужно уменьшить прием жиров и углеводов, есть больше продуктов, содержащих белок, исключить продукты с высоким содержанием холестерина и соли, увеличить потребление кисломолочных продуктов, каш, фруктов и овощей.

При тиреоидите (воспалении щитовидной железы) и различных новообразованиях щитовидки, когда обычно ее функция повышена, следует ограничить употребление продуктов с высоким содержанием йода и отказаться от употребления зобогенных продуктов.

Кроме того, эти продукты еще и уменьшают захват йода щитовидной железой и замедляют выработку гормонов. В итоге получается железа увеличенного размера, но с пониженной функцией. Правда, у здорового человека это действие данных продуктов не проявляется, а вот если в местности или в питании есть недостаток йода и есть у человека предрасположенность к образованию зоба, то эти продукты лучше исключить.

Какие продукты относятся к зобогенным?

Основными являются крестоцветные овощи, такие как брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, брюссельская капуста, кольраби. Крестоцветные содержат тиоцианаты, которые принято считать сильными зобогенами. Изотиоцианаты могут привести к образованию зоба из-за блокирования поглощения йода щитовидной железой.

То есть при эндомическом зобе или гипотиреозе лучше их избегать. В эту же группу входят и другие продукты: репа, рапс, хрен, горчица, васаби, кресс-салат и даже некоторые лекарственные травы (например, пастушья сумка). Кроме того,

органические соединения, обладающие похожим действием, содержатся в кукурузе и сладком картофеле (батате).

Ферменты, участвующие в формировании зобогенных элементов в растениях, частично разрушаются под воздействием тепловой обработки, то есть их можно употреблять в умеренных количествах при условии, что они отварены или иным образом приготовлены. В исследованиях было установлено, что если эти овощи измельчены, то они теряют до 75 % изотиоцианата, а если их отваривать, то до 95 %.

К этой же группе относятся соевые продукты, которые действуют как гойтроген, то есть поглощают гормон щитовидной железы. Изофлавоны, содержащиеся в сое, могут препятствовать поступлению йода в щитовидную железу. Этот эффект проявляется при низком содержании йода в пище. При нормальном содержании йода такого эффекта не будет. Так что при пониженной функции щитовидки следует остерегаться соевых продуктов.

В результате многочисленных опытов выяснилось, что зобогенным эффектом обладает пшено (просо), особенно отруби этой крупы. Всемирная Энциклопедия Здоровых Продуктов приводит список других продуктов, кроме перечисленных выше, которые следует избегать, если имеется зоб, это арахис, персики, клубника, редис и шпинат.

Кстати, курильщики тоже рискуют получить болезнь щитовидной железы, так как зобогены входят в состав табака.

Кроме зобогенных продуктов есть такие, которые следует употреблять с осторожностью по разным причинам.

Кофе. Его можно пить как минимум через час после приема гормональных препаратов для лечения щитовидной железы, поскольку он ухудшает их усвоение.

Покупные обогащенные кальцием соки действуют так же: ухудшают усвоение лекарств для лечения щитовидной железы. Такие соки можно пить часа через 3–4 после приема этих лекарств. А лучше не пить совсем.

Кстати, так же действует и железо, поэтому с осторожностью нужно употреблять продукты с высоким содержанием железа: мясо, рыбу, яичный желток, печень, легкие, бобовые, яблоки, сливы, персики. Лучше есть их отдельно от приема таблеток.

При заболеваниях щитовидной железы и нарушениях обмена веществ важно пить достаточное количество воды. Вода помогает регулировать обмен веществ, снизить аппетит, избавиться от вздутия живота, улучшить пищеварение и избежать запоров.

Сколько нужно воды и как правильно ее пить, рассказано в главе ниже.

При лечении любых заболеваний щитовидной железы необходимо полностью исключить из рациона газированные напитки, консервированную, соленую, пряную пищу и алкоголь.

Питание при пониженной выработке гормонов

Необходимо увеличить поступление йода в организм, а для этого употреблять больше морепродуктов и морской капусты, яйца, мясо и другие продукты, богатые белком, крупы, овощи и фрукты.

Диета должна быть низкокалорийной, ведь обмен веществ замедлен и присутствует избыточный вес. Рекомендуется уменьшить количество употребляемых жиров, углеводов, полностью исключить все продукты с высоким содержанием холестерина, соли, вызывающей отеки. Исключаются из питания сало, сливочное масло, сливки, тропические растительные масла (кокосовое масло).

Рекомендуются к употреблению блюда с повышенным содержанием белка (в частности, очень полезны рыба и морепродукты, нежирное мясо), кисломолочные продукты, каши, овощи и фрукты. Рекомендуется принимать пищу не менее 5 раз в день для стимуляции синтеза гормонов в щитовидке.

Количество йода в организме можно повышать не только витаминными комплексами, но и продуктами питания. Вот список наиболее богатых йодом продуктов (содержание йода в 100 г):

— фейхоа 80–350 мкг,
— морская капуста (ламинария) 300 мкг,
— кальмар 300 мкг,
— хек 160 мкг,
— минтай 150 мкг,
— пикша 150 мкг,
— треска 135 мкг,
— креветки 88 мкг,
— окунь 60 мкг,
— мойва 50 мкг,
— сом 50 мкг,
— тунец 50 мкг,
— горбуша 50 мкг,
— зубатка 50 мкг,
— камбала 50 мкг.

Следует опасаться не только недостатка, но и избытка йода, поэтому перед началом диеты или употребления химических добавок нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

При гипотиреозе щитовидной железы, ввиду резкого

замедления обменных процессов часто возникает нарушение работы кишечника и запоры. Клетчатка улучшает проходимость кишечника, нормализует стул. Поэтому обязательно нужно есть продукты, богатые клетчаткой: цельное зерно, овсяные хлопья, фрукты, ягоды, орехи (виноград, яблоки, ежевика, груши, персики, сливы, арбуз, финики, фисташки, инжир), овощи (горох, листовой салат, свекла, фасоль, картофель). Только следует помнить, что все виды капусты, редис, морковь относятся к зобогенным продуктам, и это перевешивает то, что они богаты клетчаткой.

Помимо йода при гипотиреозе рекомендуется использовать продукты с высоким содержанием кобальта, марганца, меди и селена. Такие вещества способствуют нормальному усваиванию йода и содержатся в ягодах, тыкве, корнеплодах, шиповнике, салате, а также в отварах из шишек хмеля, полыни, тысячелистника.

К запрещенным продуктам относятся:

— колбаса, сосиски, копчености, солености, консервы,

— продукты с повышенным содержанием холестерина (жирные сорта птицы, рыбы или мяса, животные жиры, икра, субпродукты, жирные сливки или сметана, сливочное масло),

— легкоусвояемые углеводы (сдобная выпечка, белый хлеб, сахар, варенье, мед, очень сладкие ягоды или фрукты),

— крепкий чай и кофе, алкогольные напитки,

— рафинированные продукты (шлифованный сахар, рис или белая мука), фастфуд,

— все продукты, содержащие сою.

Рафинированные продукты способны подавлять способность организма человека усваивать йод, они же повышают сахар в крови и существенно замедляют образование тиреоидных гормонов.

Углеводы резко повышают уровень глюкозы в крови, провоцируя активизацию гормона стресса и замедляя выработку других необходимых гормонов. Макаронные изделия допускаются лишь при условии их изготовления из твердых сортов пшеницы.

Что касается жидкости, то из-за склонности к отекам человек должен выпивать не более 1,5 л жидкости в день, включая чаи и травяные отвары.

Выше уже было сказано, что кофе может ухудшать усвоение лекарств, но чашечка натурального (не растворимого) некрепкого кофе в день допустима. А вот чай содержит фтор, который снижает активность щитовидной железы. Особенно это касается чая в пакетиках. Повышенное количество фтора уменьшает содержание йода в организме. Поэтому людям с пониженной

функцией щитовидной железы продукты с фтором следует ограничивать (в основном это чай и морская рыба). Кстати, если продукты готовить в алюминиевой посуде, то количество фтора в продуктах будет уменьшаться из-за его реакции с алюминием. Не следует использовать, в том числе, фторированные зубные пасты, фторированную воду.

Также при гипотиреозе из-за замедленного обмена веществ и лишнего веса обычно бывает повышен уровень холестерина. Для снижения его цифр существуют определенные правила питания, которые необходимо сочетать с правилами, изложенными выше.

Питание для регулирования уровня холестерина

Поскольку основной причиной повышения в крови холестерина вообще и холестерина липопротеидов низких плотностей («плохого» холестерина) в частности является избыточное потребление продуктов животного происхождения, то и профилактика складывается из изменения режима питания. Холестерин содержится в продуктах животного происхождения: мясе, молоке и продуктах его переработки, в том числе и в сырах. Особенно много холестерина в желтках яиц, а также внутренних органах животных (печени, почках, легких, мозге). Поэтому в питании ограничивают общее количество жиров и холестерина и заменяют насыщенные жиры на ненасыщенные.

Ненасыщенные жиры содержатся в продуктах растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое, масло из бобов сои). Много ненасыщенных жиров в рыбе.

Хорошим заменителем продуктов, содержащих насыщенные жиры, является пища, богатая сложными углеводами (крахмалом, пищевыми волокнами). Сложных углеводов (крахмала) много в макаронных изделиях, различных сортах хлеба, крупах, сушеных бобах и горохе.

Потребление углеводов само по себе не способно повлиять на холестериновый обмен. Однако при длительном употреблении легкоусваиваемых углеводов, особенно в сочетании с жирами (сливочные кремы, пирожные), развивается ожирение (90 % подкожного жира имеют «углеводное» происхождение). А уже излишняя жировая масса и способствует накоплению холестерина в организме.

Хлеб, крупы (каши из них), макароны и различные макаронные изделия, картофель, рис содержат значительное количество белка. Бобовые — прекрасный источник растительного белка. Очень полезно есть по утрам каши, при этом готовить их на воде или нежирном молоке (1 % — лучше всего).

Надо вводить в рацион как можно больше фруктов и овощей. Они являются не только источником волокон и заменителем пищи, содержащей много жира и холестерина, но и источником витаминов С, Е, А, бета-каротина, многих других витаминов и минеральных веществ.

Очень полезны орехи. В них много калорий, но доказано, что, если человек получает 20 % калорийности рациона из орехов,

«вредный» холестерин понижается через 4 недели больше чем на 10 %.

Включение в пищу лосося и авокадо понижает общий уровень холестерина на 3–8 %, а уровень «вредного» холестерина — на 5–13 %.

При употреблении мяса следует выбирать нежирные куски и, кроме того, нужно срезать и выбрасывать весь имеющийся на мясе жир. Предпочтительно использовать мясо птицы (но не уток и гусей), причем с птицы следует снимать кожу и тоже срезать видимый жир. После приготовления бульонов, супов из мяса или птицы, при тушении мяса снимают и выбрасывают плавающий на поверхности жир. Для этого рекомендуется готовый продукт немного охладить, чтобы жир поднялся на поверхность. Лучше избегать колбас, сарделек и сосисок, в которых колоссальное количество тугоплавких жиров (даже в самой «постной» колбасе), кроме того, еще много соли.

Однако нельзя забывать, что нежирное мясо (говядина) — источник не только белка, но и железа, поэтому не надо стремиться резко ограничивать потребление нежирного мяса. Нужно как можно чаще включать в свое меню вместо мясных рыбные блюда. Их должно быть не менее двух в неделю, а лучше делать полностью «рыбные» дни. Общее количество мяса (обязательно нежирного), включая мясо птицы и рыбы, должно быть около 170 г в день для «здорового» человека с высоким холестерином и 140 г в день для больного ишемической болезнью сердца.

Необходимо избегать употребления всех жирных молочных продуктов (лучше брать молоко и кефир с как можно меньшей жирностью), исключить сметану, сливки, ограничить твердые сыры. При возможности не следует употреблять продукты из цельного и жирного молока (творог, кефир, простокваша, мороженое и т. д.), оказывая предпочтение нежирным и обезжиренным. Маложирное и снятое молоко и продукты, приготовленные из них (сыр, творог и др.), содержат столько же белка, кальция, и фосфора, как и жирное.

Лучше вообще воздержаться употребления сливочного масла, а при приготовлении пищи пользоваться только растительными маслами (подсолнечным, рапсовым, оливковым). Вообще, сало, сливочное масло и другие животные жиры, содержат холестерина не больше, чем другие продукты животного происхождения. Однако их употребление приводит к тому, что синтез холестерина в печени резко возрастает. Под действием животных жиров активизируется также всасывание пищевого холестерина в кишечнике. Каждый лишний килограмм массы тела увеличивает

количество вновь синтезированного холестерина на 20 мг. Животные жиры могут даже вообще не содержать холестерина, но в любом случае они усиливают синтез собственного холестерина организмом и способствуют проникновению холестерина в атеросклеротическую бляшку.

В качестве заменителя сливочного масла можно использовать и различные мягкие маргарины, в составе которых содержатся ненасыщенные жиры. Их минимальное содержание должно составлять 75 %. Растительное масло снижает содержание в крови холестерина и вымывает липопротеиды из мягких бляшек. Помимо связывания холестерина полиненасыщенные жирные кислоты в растительных маслах обладают желчегонным действием. А чем больше выводится из печени желчных кислот, тем больше расходуется на эти цели холестерина.

Однако растительные масла и другие продукты, содержащие преимущественно ненасыщенные жиры, должны употребляться в умеренных количествах из-за их высокой калорийности.

Овощи, мясо и рыбу лучше тушить или варить, а не жарить. Употребление яиц ограничивают до двух в неделю, а лучше использовать яичные белки (например, в виде белковых омлетов или в салаты).

Соль нужно ограничить обязательно и использовать не более 3 г в день. Уменьшение потребления пищевой соли до 6 г в день или уменьшение потребления пищевого натрия до 2–3 г в день является средством профилактики повышенного артериального давления. В жарком климате с повышенной влажностью воздуха снижение потребления соли должно проводиться до уровня, обеспечивающего восполнение натрия из-за его естественной потери с потом. Правила просты:

— не досаливать пищу в процессе приготовления,

— убрать со стола солонку,

— заменять солевые приправы бессолевыми специями,

— покупая продукты, смотреть содержание в них натрия.

Допустимы ли отступления от диеты? Нарушения диеты в гостях или в связи с какими-то событиями допустимы. Необходимо только в последующие дни ограничить рацион, скомпенсировав лишнее количество жиров и калорий.

Некоторые люди для того, чтобы быстрее добиться цели, используют очень строгие диеты с резким ограничением жиров. Такие диеты, как правило, приводят к несбалансированности питания, к потерям минералов, витаминов, необходимых аминокислот, важных для жизнедеятельности организма жирных кислот и многих других веществ, и по этой причине не могут применяться длительно.

Яйца следует ограничить, однако совсем отказываться от них не следует, поскольку в яичных желтках холестерин содержится в наиболее рациональной пропорции с лецитином, который улучшает обмен холестерина и предупреждает развитие атеросклероза. Сметана и сливки также содержат много лецитина по сравнению со сливочным маслом, поэтому этим продуктам также следует отдать предпочтение.

Питание при повышенной выработке гормонов

Повышенный обмен веществ приводит к тому, что ткани и органы нуждаются в большом количестве питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Поэтому человек должен есть примерно на 25 % калорийности больше, чем обычные люди.

При гипертиреозе (тиреотоксикозе) нужно употреблять больше кальция, который снижает выработку гормонов щитовидки. Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах и фруктах. В кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

Обязательно в питании должны быть продукты с высоким содержанием клетчатки, которая очищает организм от вредных накоплений, и большое количество жидкости, которое позволит выводить из организма продукты обмена и приглушить повышенный аппетит. Продукты, богатые клетчаткой: цельное зерно, овсяные хлопья, фрукты, ягоды, орехи (виноград, яблоки, ежевика, груши, персики, сливы, арбуз, финики, фисташки, инжир), овощи (горох, листовой салат, свекла, морковь, фасоль, картофель, капуста).

Из-за повышенной возбудимости не рекомендуется употреблять продукты, возбуждающие центральную нервную систему: острое, насыщенные бульоны, грибы, шоколад, кофе и чай, алкоголь, пряности и специи. Запрещены чеснок, щавель, жирное мясо, сало, консервы. Также рекомендуется снизить прием продуктов, вызывающих брожение в кишечнике, например, редьку, бобовые, капусту, сливы, абрикосы, виноград, соления, газированные напитки.

Ограничиваются все продукты, содержащие много йода: морская раба и морепродукты, морские водоросли (ламинария, нори). Следует внимательно следить, чтобы не купить йодированную соль.

Питание при гипертиреозе должно быть частым, но с употреблением небольшого количества пищи (дробное питание). Приготовление пищи лучше всего проводить на пару или в духовом шкафу: жаренная и копченая пища не допускается.

Из-за повышенного обмена веществ человеку нужно пить достаточное количество воды, чтобы выводить продукты обмена веществ.

Как нужно пить воду

Определить, достаточно ли вы выпиваете жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет — пока поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут вам и вашему организму усваивать воду:

— не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;

— выпивайте 1–2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится. Насчет температуры этой воды мнения разнятся: кто-то ратует за горячую (или хотя бы теплую) воду, кто-то настаивает на холодной. Вообще-то это зависит от эффекта, который вы хотите получить. Подробней об этом будет сказано ниже;

— старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. Кроме того, ледяная вода плохо действует на эмаль зубов. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению;

— не пейте слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1–2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше +12–15 °С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10–15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит

потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества свидетельствует, что люди пили именно во время еды. Если бы это было настолько вредно, неужели они бы не заметили этого? Мы же часто говорим о том, насколько много наши предки знали о правильном образе жизни и как они умели поддерживать свое здоровье. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисломолочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы — холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования, проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и ферментов) и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то сухой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5–10 %.

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Всемирно известный иранский доктор Ф. Батмангхелидж, который изучал воздействие воды на лечение самых разных заболеваний, дает следующие советы:

— воду нужно пить перед едой. Оптимальное время — за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения;

— воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, даже во время еды;

— воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи;

— воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном;

— воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота;

— воду должны пить те, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно фруктов и овощей. Два-три стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное.

Все эти рекомендации применимы к здоровым людям, которым не нужно соблюдать питьевой режим с ограничением жидкости. Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

Для похудения надо пить больше: немецкие ученые подсчитали, что люди, выпивающие не менее 2 л воды в день, «сжигают» лишние 150 ккал и таким образом избавляются от избытка жира. Дело тут в том, что вода стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует обмен

веществ. Его убыстрение провоцирует сжигание калорий. Правда, ученые напоминают, что ни сладкая газировка, ни любые другие напитки, кроме обычной минеральной или талой воды, не дадут нужного эффекта и лишь навредят организму.

Рецепты

Коротко повторим, что можно и что нельзя есть.

Гипотиреоз.

Можно: морская рыба, морепродукты и морская капуста, яйца, мясо и другие продукты, богатые белком, крупы, овощи и фрукты, кисломолочные продукты.

Богаты йодом: фейхоа, морская капуста (ламинария), кальмар, хек, минтай, пикша, треска, креветки, окунь, мойва, сом, тунец, горбуша, зубатка, камбала.

Продукты, богатые клетчаткой: цельное зерно, овсяные хлопья, виноград, яблоки, ежевика, груши, персики, сливы, арбуз, финики, фисташки, инжир, овощи (горох, листовой салат, свекла, фасоль, картофель).

Запрещенные продукты:

— колбаса, сосиски, копчености, солености, консервы,

— продукты с повышенным содержанием холестерина (жирные сорта птицы, рыбы или мяса, животные жиры, икра, субпродукты, жирные сливки или сметана, сливочное масло),

— легкоусвояемые углеводы (сдобная выпечка, белый хлеб, сахар, варенье, мед, очень сладкие ягоды или фрукты),

— крепкий чай и кофе, алкогольные напитки,

— рафинированные продукты (шлифованный сахар, рис или белая мука), фастфуд,

— все продукты, содержащие сою.

Сливочное масло допускается понемногу в

соусах или приправах.

Если при гипотиреозе щитовидная железа увеличена, то не употребляют зобогенные продукты в сыром виде (список см. ниже), в вареном и тушеном виде их употреблять можно.

Гипертиреоз.

Нужны: молоко, сыр, творог, овощи и фрукты.

Продукты, богатые клетчаткой: цельное зерно, овсяные хлопья, фрукты, ягоды, орехи (виноград, яблоки, ежевика, груши, персики, сливы, арбуз, финики, фисташки, инжир), овощи (горох, листовой салат, свекла, морковь, фасоль, картофель, капуста).

Нельзя: острое, насыщенные бульоны, грибы, шоколад, кофе и чай, алкоголь, пряности и специи, чеснок, щавель, жирное мясо, сало, консервы; морская рыба и морепродукты, морские водоросли (ламинария, нори).

Рекомендуется снизить употребление: редька, капуста, сливы,

абрикосы, виноград, соления, газированные напитки.

Зоб (увеличенная щитовидная железа, что бывает при нормальном или пониженном уровне гормонов).

Нежелательны: брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, брюссельская капуста, кольраби, репа, рапс, хрен, горчица, васаби, кресс-салат, кукуруза, батат, пшено (просо), арахис, персики, клубника, редис и шпинат.

Рецепты блюд при гипотиреозе

Салат из свекольной ботвы

Состав: *200 г свекольной ботвы, 50 г сметаны, зелень укропа, соль.*

Ботву молодой свеклы перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, черешки отваривать 2–3 минуты в подсоленной воде. Черешки охладить, мелко нарезать и соединить с листьями свеклы. Подготовленную массу выложить в салатник, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Закуска из тыквы

Состав: *500 г тыквы, 1 ст. л. масла, 2–3 ст. л. сметаны.*

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть. Нарезать кубиками, чуть присолить, отварить на пару. Выложить на тарелку, смазать растопленным маслом, охладить и полить нежирной сметаной.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *1 банка морской капусты, 1 небольшая морковь, 1 крупное яблоко, оливковое или другое растительное масло, зелень петрушки, соль.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Зелень петрушки нарубить. Все смешать, посолить и заправить маслом.

Салат из овощей с мясом

Состав: *150 г мяса, 3 небольших картофелины, 1,5 средних огурца, 1 яблоко, несколько листьев салата, нежирная сметана.*

Мясо отварить и нарезать. Вареный картофель, свежий огурец, яблоко и листья зеленого салата почистить, мелко нарезать, заправить сметаной.

Салат «Каприз»

Состав: *3 картофелины, 2 луковицы, 3 яйца, 2 огурца, 2 яблока, 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан сметаны.*

Лук очистить, нашинковать, залить кипятком и дать остыть (чтобы убрать горечь). В салатницу уложить слоями отварной картофель, нашинкованный лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпать невысокими холмиками вишни без косточек, сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить на холод на 3–4 часа. Подавать кусочками, как торт.

Свежие огурцы, фаршированные овощами

Состав: *3 свежих огурца, 1 крутое яйцо, 1 помидор, 20 г листьев салата, 1 ст. л. укропа, треть стакана нежирной сметаны, зелень.*

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть чайной ложкой семена. Яйцо и помидор нарезать кубиками и заправить сметаной. Заполнить огурцы этой начинкой, украсить зеленью и брусочками помидора. Выложить на плоскую тарелку, выстланную листьями салата.

Паштет из печени

Состав: *1 морковка, зелень, 100 г говяжьей или куриной печени, 1 яичный желток из сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. сливочного масла.*

Слегка потушить на растительном масле натертую на крупной терке морковь и добавить по 2 нарезанных веточки укропа и петрушки. Печенку нарезать на 2–3 кусочка, и отварить только до исчезновения розовой окраски (иначе паштет будет неоднородной консистенции, с крупинками). Печень вместе с овощами пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, причем во второй раз добавить яичный желток и сливочное масло.

Паштет из рыбы

Состав: *200 г филе белой рыбы, 1 морковь, 1,5 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сливочного масла, лимонная кислота по вкусу.*

Филе рыбы припустить в небольшом количестве воды на слабом огне до готовности. Потушить небольшую морковь в небольшом количестве воды с добавленным растительным маслом до готовности. Пропустить через мелкую решетку

мясорубки, добавить сливочное масло, по вкусу — лимонную кислоту, хорошо взбить.

Яичный паштет

Состав: *2 яйца, 1 ч. л. рубленой зелени, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. с верхом адыгейского сыра или несоленого плавленого сырка, 2 ст. л. овощного отвара или молока.*

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить мелко нарезанные укроп и петрушку, сливочное масло, тертый на мелкой терке сыр и развести овощным отваром или горячим молоком. Поставить на 30 минут в холодильник для загустения, подавать на завтрак.

Паштет из творога

Состав: *250 г нежирного творога, 1 морковь, 20 г сельдерея, 50 мл молока, соль по вкусу.*

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

Салат, заправленный простоквашей

Состав: *1 яблоко, 1 морковь, 1 корень сельдерея, половина стакана простокваши, 1 вареный желток, рубленая зелень петрушки.*

Натереть на крупной терке морковь, очищенное яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат заправить простоквашей.

Салат из фасоли

Состав: *1 стакан фасоли, 2–3 моркови, 100 г сельдерея, 200 г салата, 50 мл подсолнечного или оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока.*

Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый, нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Заправить оливковым маслом с лимонным соком или другим растительным маслом по желанию, переложить в салатник и украсить дольками моркови и ломтиками яблок.

Салат с авокадо, копченой курицей и фисташками

Состав: *400 г копченой куриной грудки, 100 г чернослива, 1 авокадо, 80 г обжаренных фисташек, 3 яйца, 2 свежих огурца, майонез, зелень, соль.*

Вымыть чернослив и залить кипятком на 10–15 минут. Потом воду слить, чернослив обсушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками. Мякоть авокадо также нарезать кубиками. Отваренные яйца, огурцы, фисташки и копченую куриную грудку порезать. Зелень мелко нашинковать. Все продукты соединить и перемешать, посолить, заправить майонезом.

Салат с авокадо и крабовыми палочками

Состав: *1 авокадо, 1 груша, 1 огурец, 5–7 крабовых палочек, пучок укропа, 100 г сыра, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. оливкового масла, соль, перец.*

Грушу очистить и нарезать кубиками, огурец очистить от кожицы и нарезать половинками кружочков. Твердый сыр и крабовые палочки нарезать кубиками (можно натереть сыр на крупной терке). Все продукты перемешать. Для приготовления заправки смешать оливковое масло, сок лимона, перец, раздавленный чеснок с укропом и соль. Полить заправкой салат и тщательно перемешать.

Салат из сельдерея и креветок

Состав: *100 г корня сельдерея, 1 картофелина, 1 огурец, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 100 г отварных креветок, салатная заправка, соль.*

Отварные сельдерей, картофель и свежий огурец мелко нарезать, смешать с нарезанными креветками. Добавить зеленый горошек, посолить, перемешать с салатной заправкой.

Салат с креветками и кальмарами

Состав: *500 г очищенных креветок, 500 г кальмара, 100 г гречневой лапши (собу), 1 салатная луковица, 4 перепелиных яйца, пучок петрушки и укропа, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.*

Отварить в подсоленной воде креветки и кальмаров (не больше 3–5 минут, иначе станут жесткими). Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Кальмары нашинковать соломкой, креветки можно оставить целыми, если они некрупные.

Отварить лапшу. Луковицу нашинковать полукольцами. Перепелиные яйца отварить, почистить и разрезать пополам. Все продукты сложить в миску и перемешать, посолить по вкусу, добавить нашинкованную зелень, заправить смесью оливкового масла и лимонного сока.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Состав: *400 г креветок, 6–8 помидоров, 1/2 стакана нешлифованного риса, 1 яйцо, 2 ст. л. молотых сухарей, легкий майонез.*

Замороженные креветки оттаять (лучше всего медленное оттаивание в холодильнике), промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды — 1 ст. л. соли) и варить 3–4 минуты с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом. Промыть крепкие помидоры, вырезать из них часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, сверху смазать майонезом. Запечь в не слишком горячей духовке, чтобы помидоры не пережарились. Подать горячими в той же посуде, в которой запекались.

Салат из креветок

Состав: *300 г креветок, 1 шт. салатного сельдерея, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 1 болгарский перец, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока.*

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой длиной 2–3 см. Все сложить в миску. Перед подачей смешать подготовленные продукты с заправкой из оливкового масла и лимонного сока. Выложить в салатницу на листья кочанного салата. Украсить полосками болгарского перца.

Салат из крабов

Состав: *1 банка крабов, 1 вареная репа, 1 вареная морковь, 2 вареных картофелины, 1 свежий огурец, 1 помидор, 100 г зеленого горошка или стручков фасоли, 100 г листового салата, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса.*

Овощи нарезать маленькими кубиками, помидоры — кружками. Нарезать зеленый салат, оставив несколько листиков для украшения, и положить горкой в салатник. Вокруг него расположить овощи отдельными «букетами». В центре горки на

салате разложить кусочки крабов без сока. Непосредственно перед подачей овощи посолить и полить заправкой, приготовленной из масла и уксуса с добавлением сока крабов.

Салат из морепродуктов «Медовый месяц»

Состав: *200 г морского коктейля (смесь мидий, креветок и осьминогов), 5 перепелиных яиц, 2 помидора, 1 пучок петрушки, соус тартар, 1 лимон, соль, приправа для морепродуктов, 1–2 лавровых листа.*

В кипящую воду всыпать соль, приправу для морепродуктов, положить лавровый лист и выжать сок из лимона. Засыпать морской коктейль и варить 5 минут. Вытащить морепродукты, положить в салатницу, добивать половинки сваренных вкрутую перепелиных яиц, кусочки помидоров, посыпать сверху рубленой зеленью петрушки и заправить соусом тартар.

Салат из рукколы с тунцом

Состав: *2 банки консервированного тунца, 50 г рукколы, 2 огурца, 2 помидора, 1 банка оливок без косточек, четверть лимона, оливковое масло.*

Тунца помять вилкой, помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Оливки разрезать пополам, добавить рукколу и сок лимона. Заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из рукколы с перепелиными яйцами

Состав: *100 г рукколы, 1 веточка помидоров черри, 5 перепелиных яиц, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 2 дольки чеснока, прованские травы.*

Помидорки разрезать пополам, листья салата порвать руками, перепелиные яйца отварить и тоже разрезать на половинки. Для заливки смешать оливковое масло, бальзамический уксус, мелко нарезанный или раздавленный чеснок и прованские травы. Трав много не надо, иначе их аромат может перекрыть остальные вкусы.

Салат из рукколы с авокадо

Состав: *100 г рукколы, 1 авокадо, 250 г помидоров черри, 1 лимон, оливковое масло, 1–2 ч. л. горчицы (в зависимости от остроты), соль, перец.*

Смешать оливковое масло с горчицей и свежевыжатым

лимонным соком, добавить соль, черный перец, перемешать. Помидоры черри разрезать на половинки, авокадо нарезать кусочками, рукколу порвать руками. Залить заправкой.

Салат из морской капусты

Состав: *1 банка морской капусты, 1 луковица, 1 вареная морковка, 1 ст. л. растительного масла.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат с кунжутом

Состав: *1 ст. л. зерен кунжута, 3 ст. л. творога, 1 ч. л. мелко нарезанных листьев мяты, 1 огурец, 2 ст. л. сметаны, 4 листа салата, соль.*

Огурец мелко порезать и смешать с кунжутом, творогом, мятой и сметаной. Посолить. На листья салата разложить получившуюся смесь.

Салат из овощей и рыбы

Состав: *200 г отварной белой рыбы, 1 небольшая картофелина, 1 свежий огурец, зеленый салат, сметана.*

Отварную рыбу смешать с нарезанной вареной картошкой, очищенным нарезанным огурцом, нарезанными листиками зеленого салата (не обязательно), перемешать и заправить нежирной сметаной.

Суп с баклажанами

Состав: *0,5 л воды или овощного бульона, 1 баклажан, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 картофелины, зелень и специи по вкусу.*

Баклажан средней величины нарезать ломтиками и слегка обжарить в сливочном масле, обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь и болгарский перец, затем добавить воду и потушить. В кипяток бросить картофель и лук, а когда они сварятся, добавить баклажаны и морковь с болгарским перцем. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Суп из стручковой фасоли

Состав: *500 мл некрепкого мясного бульона, 5 картофелин, 150 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.*

В бульон положить нарезанный кубиками картофель и довести до кипения. Добавить пассерованный лук, томат-пюре и фасоль, варить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Суп из сухого гороха

Состав: *2 л воды, 400 г гороха, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.*

Горох замочить на 2–3 часа в воде и варить в той же воде. Когда горох станет совершенно мягким, опустить нарезанную соломкой или натертую на терке морковь.

Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправить суп обжаренным до золотистого цвета мелко нашинкованным репчатым луком, приправить по вкусу солью.

Суп из шпината

Состав: *2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр.*

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром.

Суп из моркови и сельдерея

Состав: *2 морковки, 200 г сельдерея, 150 мл простокваши, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. манки, 1 л воды.*

Морковь и сельдерей нарезать, добавить часть масла и потушить до мягкости прямо в кастрюле. Влить горячую воду, поварить. Манку поджарить без масла до золотистого цвета, положить в суп и варить 8–10 минут, добавить оставшееся масло и снять с огня.

Простоквашей заправить суп перед подачей и тогда же посыпать зеленью.

Суп вегетарианский

Состав: *1 л воды, 1 плавленый сырок или 100 г тертого твердого сыра, 4 картофелины, 3 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. овсяных хлопьев, лавровый лист, зелень, сметана.*

В воду опустить нарезанный плавленый сырок или столько же тертого сыра. Поставить на сильный огонь. Нарезать картофель и 1 морковку, опустить их в бульон, проварить 5–7 минут. Приготовить заправку: поджарить лук и 2 натертых морковки.

Положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, зелень, овсяные хлопья. Прокипятить все 3 минуты. Перед едой заправить сметаной и зеленью.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Состав: *2 стакана молока, 100 г тыквы, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.*

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить в стакане воды до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Суп-пюре из салата

Состав: *800 г зеленого салата, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 5–6 стаканов молока, 1 стакан сливок.*

Отобранные и промытые листья салата на 1–2 минуты опустить в кипяток; откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан сливок (можно заменить молоком) и размешать. К супу подать гренки.

Суп овощной со спаржей

Состав: *50 г лука-порея, 1 морковка, 50 г корня петрушки, 100 г спаржи, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.*

Нарезать и обжарить в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Добавить шинкованную спаржу, смешать с овощным отваром и варить до готовности. Перед окончанием

варки положить нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Грибная похлебка

Состав: *300 г шампиньонов, 100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины.*

Для похлебки отдельно сварить грибы и отдельно — перловую крупу. Затем перловку положить в грибной бульон (он должен быть не крепкий), добавить обжаренный в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варить до готовности. В последние минуты варки положить нарезанные дольками отваренные грибы.

Суп картофельный со свежими грибами

Состав: *500 г грибов, 5 средних картофелин, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль.*

Свежие грибы очистить и промыть. Ножки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить сельдерей, морковку и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить 40 минут. После этого в кастрюлю добавить нарезанный кубиками картофель, поджаренные ножки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. При подаче в тарелки добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

При желании в суп при варке можно добавить манную крупу для густоты.

Суп-пюре из фасоли с грибами

Состав: *500 г белой фасоли, 100 мл нежирных сливок, грибной бульон, 2 яйца, 100 г свежего зеленого горошка, 100 г свежих грибов, соль.*

Сухую фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, фасоль промыть, еще раз залить водой и варить до готовности в подсоленной воде, после чего протереть через сито вместе с отваром. Заправить сливками, посолить, положить зеленый горошек, предварительно отваренный, и свежие грибы, отваренные и нарезанные кубиками, разбавить грибным бульоном до желаемой консистенции.

Шурпа

Состав: *500 г говядины, 5 картофелин, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томат-пюре, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Сварить мясной бульон. Лук нарезать соломкой и поджарить на масле. Отваренное мясо нарезать кусочками весом 25–30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и все вместе обжаривать 5–6 минут. Потом всю массу переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Тогда уже положить картофель, нарезанный дольками, посолить, поперчить и варить 15–20 минут.

Борщ летний

Состав: *пучок свеклы со стеблями и листьями, 3–4 картофелины, 1 морковка, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1–2 помидора, зеленый лук, соль, лавровый лист, гвоздика и перец — по желанию.*

Пучок свеклы разрезать, отделить листья и стебли. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли — короткими палочками и, добавив нарезанную морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить 10–15 минут. После этого положить в суп нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до полной готовности.

Щи зеленые с яйцом

Состав: *150 г говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 100 г щавеля, 120 г шпината, 1 луковица, мука, зеленый лук, петрушка.*

Из мяса и воды сварить бульон. Он должен быть некрепкий. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью

(листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

Суп из форели

Состав: *500 г форели, 2 морковки, 3 картофелины, 2 луковицы, оливковое масло, лавровый лист, соль, перец.*

Отварить рыбу с добавлением в воду лаврового листа, соли, перца, одной луковицы. Можно положить и другие специи — по вкусу. Рыба будет вариться примерно полчаса. За это время нашинковать вторую луковицу и обжарить лук на оливковом масле. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Когда рыба сварится, ее надо вытащить, а бульон процедить. Потом положить в него картофель и морковь и варить их 10 минут на среднем огне. За это время рыбу разделать, освободив от костей и разломав на кусочки. Потом ее вместе с поджаренным луком вернуть в суп и все проварить еще 3 минуты.

Суп из креветок

Состав: *250 г креветок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листа, веточка укропа, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нешлифованного риса, 1 ст. л. томатной пасты, пучок кинзы, перец, соль.*

Креветки очистить, положить их в кастрюлю. Добавить нарезанный дольками помидор, чеснок, лавровый лист и укроп, 1 л воды и поставить на огонь. Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле и положить в суп. Добавить томатную пасту, предварительно разведенную

2 столовыми ложками отвара, затем рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить. Если надо, добавить горячую воду (в зависимости от количества порций).

Суп с креветками по-восточному

Состав: *1 кг креветок с панцирями, 1 луковица, 8 средних помидоров, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. тертого имбиря, 400 мл кокосового молока, 1 л куриного бульона, половина стакана лимонного сока, 2 перчика чили.*

Лук и чеснок мелко нарезать. На сковороду выложить панцири креветок, лук, чеснок, имбирь и перцы. Тушить все 10 минут на слабом огне, влить куриный бульон и оставить на слабом огне еще на 15 минут. Выключить огонь, можно слегка остудить и процедить бульон в кастрюлю через мелкое сито. Гущу можно выбрасывать. С помидоров снять кожицу, нарезать их

небольшими кубиками. Бульон поставить на огонь, добавить в него нарезанные помидоры и варить на маленьком огне 15 минут. Влить кокосовое молоко, сразу же положить в суп мясо креветок и залить лимонный сок. Варить еще 5 минут. Подавать горячим.

Суп из крабового мяса

Состав: *500 г филе краба, 3 ст. л. растительного масла, 100 г свежих грибов (можно взять шампиньоны), 1 средняя луковица, 2 помидора, соль, 1 ст. л. жирных сливок, зеленый лук и петрушка, вареный нешлифованный рис.*

В кастрюльке растопить масло и обжаривать на нем грибы 5 минут (можно порезать на ломтики). Затем туда же добавить нашинкованный лук и очищенные от кожицы помидоры и тушить еще 5 минут. В кастрюльку выложить все крабовое мясо, посолить, влить сливки и положить нарезанные лук и петрушку. Проварить 1 минуту. Суп должен быть достаточно густой, но по желанию густоту можно регулировать добавлением бульона. В тарелки положить по 1 столовой ложке вареного риса и разлить суп.

Мясо с грибами и помидорами

Состав: *500 г телятины, свинины или баранины, 200 г свежих грибов (можно шампиньоны), 3 помидора, 100 мл томатного соуса или кетчупа, 2 зубчика чеснока, соль.*

Мясо промыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на порцию, и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8–10 минут). Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры разрезать пополам, посолить и тоже поджарить на масле. При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху разложить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным мелко нарубленным чесноком.

Говядина тушеная с луком и картофелем

Состав: *500 г мяса, 5 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль, перец, 1 лавровый лист, 2 гвоздички, 5 горошин черного перца.*

Мясо без костей обмыть, нарезать средними кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо

переложить в кастрюлю, а на сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить и вылить в кастрюлю с мясом, добавить туда еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушиться на слабый огонь на 2–2,5 часа. Отдельно поджарить нарезанный лук, поджарить крупными дольками картофель. В тушеное мясо выложить лук и картофель, лавровый лист, гвоздику и перец горошком и продолжить тушение еще полчаса.

Говядина тушеная с овощами

Состав: *300 г говядины, 1 луковица, 4 ст. л. томатной пасты, 2 баклажана, 200 г шампиньонов, 2 помидора, 2 болгарских перца, зелень петрушки, лавровый лист.*

Мягкое нежилистое мясо обжарить до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, 1 стакан воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на ломтики и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить до мягкости на растительном масле и вперемешку уложить возле мяса как гарнир.

Куриная колбаса

На хлопчатобумажный лоскут 30 × 20 см раскладывается кожа, осторожно снятая со всей курицы. Для снятия кожи делается продольный разрез посередине грудины, в области ножек и до первого сустава крыльев. Мясо курицы тщательно снять с костей, нарезать кусочками 2 × 3 см и перемешать с чайной ложкой мелко нарезанных укропа и петрушки. Все перемешать и завернуть в кожу, а затем в лоскут и перевязать чистой капроновой веревкой, как обыкновенную вареную колбасу. Колбасу опустить в сваренный из оставшихся костей куриный бульон и варить от 40 минут до 1,5 часа в зависимости от того, молодая или старая курица. Потом колбасу положить на небольшой противень, поставить на нижнюю полку холодильника, на нее доску, а на доску груз (вымытый и прокипяченный заранее камень) на 4–6 часов. Из маленькой курицы (500–600 г) получается 12–14 кусков колбасы.

Колбаса из кур под паровым соусом

Состав: *курица средней величины, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 морковь, половина корня сельдерея, 1 луковица.*

Мякоть курицы снять с кости, освободить от кожи и пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить яйца, молоко, соль и все тщательно взбить. Готовый фарш разделить пополам, каждую половину сформовать в виде колбасы, завернуть в пергаментную бумагу и перевязать шпагатом, после чего варить 30 минут при слабом кипении в небольшом количестве приготовленного из костей кур бульона, с добавлением нарезанных соломкой лука, сельдерея и моркови.

Курица с сыром и шпинатом

Состав: *25 г мороженого шпината, 50 г мягкого сыра, 150 г филе из куриной грудки без шкурки, тонкие кусочки постной ветчины, соль.*

Максимально отжать сок из шпината. Шпинат смешать с солью, добавить тертый сыр.

Пользуясь скалкой, разровнять куриную грудку. Приготовленную смесь выложить на филе, свернуть его в трубочку. Уложить рулетики, если их несколько, в ломтики ветчины. Завернуть их в фольгу. Запекать в духовке 30 минут при 190 градусах.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: *500 г говяжьей печени, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 3 антоновских яблока, соль.*

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалять в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки (шкурку снять).

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Состав: *600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. муки, соль и черный перец по вкусу.*

Порционные куски белой рыбы (без костей) посолить,

поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагретой до +200 °С градусов духовке. На гарнир подать картофельное пюре.

Паровые биточки из рыбы

Состав: *250 г рыбного филе, 150 г стручковой фасоли, 50 г булки, 50 мл молока, 100 г свежих грибов, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделать, не обваливая в муке, придав фаршу форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить рыбным бульоном, так, чтобы битки были погружены в жидкость на 3/4. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

Шарики рыбные

Состав: *300 г филе белой рыбы, 2 ст. л. картофельной муки, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 луковица, соль.*

Филе пропустить вместе с луком через мясорубку и хорошенько перемешать, добавив крахмал, соль, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала нужно развести теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформовать шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривать их следует в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые шарики всплывут на поверхность. Варить в закрытой посуде, без сильного кипения. Подать горячими, полив растопленным сливочным маслом.

Рыбно-картофельные котлеты

Состав: *200 г рыбы, 3 картофелины, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль.*

Отварить картофель. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть,

срезать с костей мякоть. Кости, голову и кожу залить водой и поставить варить. Мякоть рыбы и отварной картофель два раза пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить панировочные сухари, сливочное масло, соль, желток и молоко. Хорошенько вымесить и выложить всю массу на мокрую доску. Слепить котлеты, обмазать белком, обвалять в сухарях и обжарить.

Рыба с картофелем

Состав: *500 г белой рыбы, 500 г отварного картофеля, 1 луковица, пучок зелени;* ***для подливки:*** *2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл рыбного бульона, соль.*

Порезать зелень и лук, смешать их, залить небольшим количеством воды и поставить варить. Очистить рыбу, разделить на части, опустить в кипящую воду. Когда рыба сварится, очистить ее от костей. Приготовить подливку: прожарить на сковороде муку на масле, разбавить рыбным бульоном, посолить. Отваренный картофель нарезать ломтиками, выложить на него рыбу, залить подливкой и дать блюду настояться.

Рыба с овощами

Состав: *200 г рыбы, 1 небольшая морковка, 1 луковица, петрушка, лимонный сок.*

В кастрюлю положить рыбу, кружочки моркови, нарезанный лук и петрушку, залить водой на 1/3 высоты рыбы, закрыть крышкой, быстро довести до кипения и варить 15–20 минут. На тарелке сбрызнуть соком лимона.

Треска с картофелем и луком

Состав: *750 г трески, 2 луковицы, 5 картофелин, 3 помидора, 4 ст. л. растительного масла, соль, зелень.*

Нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 столовые ложки воды, помидоры посолить и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить в духовку на 20–30 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба, запеченная в сметане

Состав: *500 г филе, 5 картофелин, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. масла, соль.*

Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить. Отдельно поджарить белые грибы и картофель, нарезанный кружками. Рыбу уложить в глубокую сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить соусом из сметаны. Для соуса нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1–2 минуты и посолить. Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку на 5–6 минут, чтобы она подрумянилась.

Крабы, запеченные в молочном соусе

Состав: *1 банка крабов (примерно 200 г), 25 г тертого сыра, 200 г свежих грибов, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла;* ***для соуса:*** *2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока.*

Нарезать крабов кусочками, сложить в кастрюлю вместе с соком, прибавить туда же сваренные и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны) и чайную ложку масла. Накрыв посуду крышкой, варить на слабом огне 5 минут. Затем выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, и полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовку подрумяниться на 5–6 минут.

Для приготовления соуса слегка обжарить муку с маслом, развести горячим молоком и прокипятить до однородной массы.

Помидоры, фаршированные яйцами

Состав: *6 помидоров, 3 крутых яйца, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. сметаны, соль.*

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть ложечкой сердцевину и перевернуть, чтоб вытек сок. Яйца нарезать кубиками и замешать в сметане, к которой добавлены соль и укроп. Полые томаты чуть посыпать изнутри солью, начинить яичной массой и закрыть «крышечкой». Запечь в духовке.

Грибы, тушеные в сливках

Состав: *500 г грибов, 1 стакан сливок, 1 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа, корица, гвоздика, перец, лавровый лист.*

Свежие грибы очистить, промыть и ошпарить, нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в кастрюлю и залить сливками. Веточки петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист (сделать так называемый «букет гарни»), и положить в кастрюлю, в грибы. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячую духовку на 1 час. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

Баклажаны с грибами

Состав: *5 баклажанов, 500 г свежих грибов, 4 луковицы, 50 мл растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. муки, соль.*

Баклажаны помыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем промыть в холодной воде. Обвалять их в половине муки и слегка обжарить в масле. Нарезанный кружочками лук обжарить до золотистого цвета. Грибы почистить, промыть, крупно нарезать. На дно емкости выложить баклажаны, на них — грибы, затем — лук, снова баклажаны и т. д. Сверху должны быть баклажаны. Все залить сметаной, смешанной со второй половиной муки и солью. Посуду накрыть крышкой и запечь в духовке на среднем огне.

Гречневая каша с грибами и луком

Состав: *2 стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, соль, 3 ст. л. растительного масла.*

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить 1,5 часа. Когда грибы набухнут, мелко их нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. Когда вода с грибами закипит, туда всыпать гречку и варить. Когда гречка сварится и каша загустеет, снять ее с огня, укутать полотенцем или одеялом и поставить доходить на 1,5 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на масле. Потом лук добавить в кашу.

Фаршированный картофель

Состав: *2 большие картофелины, 1 ч. л. сливочного масла, 1*

желток, зелень петрушки и укропа, соль, бульон.

Очистить ровные картофелины, опустить в крутой соленый кипяток и варить под крышкой до полуготовности. Картофель вынуть, срезать верхушку и осторожно выскоблить ложечкой середину. Протереть вынутую мякоть через сито, прибавить сырой желток, масло, рубленую зелень и соль. Пюре хорошо растереть деревянной ложкой, развести небольшим количеством бульона и им же побрызгать на каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, положить его в сотейник, смазанный маслом, и поставить в духовку.

Запеканка по-монастырски

Состав: *2 морковки, стебель сельдерея, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 250 г лука-севка, 200 г шампиньонов (или маслин), 1 стакан воды, соль, 2 ст. л. нешлифованного риса, 4 средних картофелины, 2 ст. л. томатной пасты (или 2 помидора), зелень.*

Очищенные, промытые и нарезанные кубиками морковки и стебель сельдерея перемешать с мелко нарезанным луком, потушить до мягкости в разогретом подсолнечном масле, добавить очищенный мелкий лук-севок, шампиньоны (или маслины), влить стакан горячей воды, посолить и варить на медленном огне. Когда кушанье закипит, добавить рис и очищенный и нарезанный кубиками картофель, поварить 15–20 минут, положить томатную пасту (или помидоры), поварить еще 15 минут и поставить в умеренно горячую духовку. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Морковно-картофельная запеканка

Состав: *4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 100 г мягкого пресного сыра (можно плавленого), 100 мл молока, 1 ст. л. растительного масла.*

Картофель, морковь и лук нарезать кружочками. Сварить картофель до полуготовности, вынуть и положить в дуршлаг. Отварить морковь. Лук опустить в кипящую воду на 2 минуты, остудить. Форму смазать маслом, выложить половину картофеля, затем морковь и лук, сверху уложить остальной картофель. Нагреть молоко до кипения, положить в него натертый или нарезанный кусочками сыр и размешать, чтобы сыр немного растопился. Полить этой смесью запеканку. Поставить в горячую духовку на 20 минут.

Тыква запеченная

Состав: *1 тыква, 2 помидора, 100 г тертого сыра, растительное масло.*

Тыкву вымыть и очистить, нарезать ломтиками, испечь в духовке, затем уложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху на каждый ломтик тыквы положить 2–3 кружка помидора, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Тыква в собственном соку

Дольки тыквы очистить от кожицы и нарезать на кубики размером 1–1,5 см. Высыпать все в кастрюлю для тушения, добавить немного воды (вода должна на 3–5 мм покрывать дно кастрюли). Плотно накрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне. Когда вода интенсивно закипит, уменьшить огонь и варить 20–30 минут, периодически проверяя готовность. Готовая тыква становится полупрозрачной и совершенно мягкой. Можно полить ее сметаной и добавить зелени петрушки и укропа, а также сбрызнуть соком лимона.

Фасоль с орехами

Состав: *1 стакан фасоли, 50 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, соль.*

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить. В готовую фасоль добавить мелко нарезанный лук и дать закипеть. Грецкие орехи истолочь, добавить в фасоль, посолить и все хорошенько перемешать.

Стручки фасоли с ореховым соусом

Состав: *500 г стручковой фасоли;* ***для соуса:*** *100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 50 г зелени кинзы или петрушки, 50 мл уксуса, 1 зубчик чеснока.*

Стручки фасоли очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать дольками и сварить в кипящей подсоленной воде (15–20 минут). Готовую фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, выложить фасоль в салатник или глубокую миску, залить подготовленным ореховым соусом. Для соуса грецкие орехи истолочь с чесноком и посолить, добавить мелко нарезанные лук и зелень кинзы (или петрушки), перемешать и развести уксусом.

Каша из тыквы

Состав: *1 небольшая тыква, 400 мл молока, 1 ч. л. сахара, соль, любая крупа.*

Очищенную тыкву без семян нарезать кубиками и залить 100 мл молока, добавить сахар и соль, довести до кипения и, помешивая, засыпать любую крупу (манную — 4 ст. л., рис, пшеничную — 5 ст. л. без верха), влить остальное горячее молоко, перемешать и варить до готовности. Подать со сливочным маслом.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: *2 морковки, 50 г морской капусты, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. изюма.*

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Перец, фаршированный овощами

Состав: *5 перцев, 3 моркови, 3 луковицы, корень петрушки, 50 мл томатного пюре, растительное масло.*

Перцы положить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем. Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в духовке до готовности.

Фарш: морковь, петрушка, репчатый лук, нарезанные соломкой и обжаренные вместе с томатным пюре, солью. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Блюдо можно подавать в горячем и холодном виде.

Перец, фаршированный морковью

Состав: *4 перца, 3 морковки, 3 луковицы, 3 помидора, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.*

У перцев вынуть семена, промыть и начинить морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец уложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные помидоры, лавровый лист и тушить до готовности.

Рагу по-болгарски

Состав: *250 г стручкового сладкого перца, 2 больших помидора, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца.*

Лук мелко порубить и слегка обжарить в масле. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать кружками и 15 минут тушить с луком и крупно нарезанными помидорами. Яйца взбить, слегка подсолить, вылить на тушеные овощи и все запечь.

Гратен из свекольной ботвы

Состав: *0,5 кг свекольной ботвы, 1 луковица, 2 ст. л. натертого твердого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль;* ***для соуса:*** *1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 300 мл молока.*

Обжарить на растительном масле лук до прозрачности. Добавить измельченные стебли от ботвы и обжаривать, помешивая, 5 минут. Затем положить зеленые листья ботвы и обжаривать еще 2 минуты. Посолить и выложить на противень, смазанный маслом.

Для приготовления соуса растопить на сковороде сливочное и растительное масло. Помешивая, ввести муку и уменьшить огонь. Соус должен получиться не слишком густым и не слишком жидким. Выключить огонь и аккуратно влить теплое молоко. Оставить соус на маленьком огне, посолить и залить им ботву. Посыпать блюдо сыром и сухарями и поставить в духовку, прогретую до +200 °С, на 15 минут.

Запеканка из макарон с мясом

Состав: *100 г отварного мяса, 1 луковица, 1 ч. л. сметаны, полстакана вермишели из муки твердых сортов, 2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Отварить вермишель. Мясо перемолоть и смешать с нашинкованным и обжаренным луком. Перемешать с вермишелью и яйцом. Выложить на смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке.

Запеканка из макарон с кабачками

Состав: *500 г кабачков, 150 г макаронных изделий из муки твердых сортов, 100 мл сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, масло для смазки формы, зелень, соль.*

Сварить макароны, откинуть их на дуршлаг, дать хорошо

стечь воде. Молодые кабачки вымыть, очистить от кожуры, порезать кружочками. Форму слегка смазать маслом, положить кружочки кабачков, сверху макароны. Смешать сметану с томатной пастой и солью, залить запеканку. Поставить в духовку на 20–25 минут на слабый огонь.

Зелень промыть, мелко порезать, посыпать запеканку и оставить под крышкой на 10–15 минут, чтобы запеканка пропиталась ароматом зелени.

Ленивые пельмени

Состав: *400 г мясного фарша, 2 картофелины, 2 морковки, 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1 луковица.*

Мясо пропустить через мясорубку вместе с морковью и луком. Картофель залить горячей водой, отварить и протереть вместе с отваром, охладить, всыпать муку, соль, припущенное мясо с овощами. В массу вбить яйцо, все тщательно вымесить. Полученную массу раскатать в жгут, нарезать кружочками и отваривать, как пельмени, 8–10 минут в бульоне.

Галушки

Состав: *1 стакан гречневой муки (смолоть в кофемолке гречневую крупу), 80 мл воды, 1 яйцо.*

Гречневую муку постепенно, небольшими порциями развести в кипятке, быстро и тщательно размешивая, чтобы не было комков. Добавить в тесто яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если получится круче, добавить воды. Готовое тесто набирать чайной ложкой, опускать в кипящую подсоленную воду.

Когда галушки всплывут, вынуть их шумовкой и положить в любой суп.

Гречневые блины

Состав: *1 стакан гречневой муки, 1 стакан молока, 10 г дрожжей, соль.*

Гречневую муку залить половиной стакана теплого молока, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, и поставить в теплое место. Через 4–5 ч влить в это тесто оставшееся горячее молоко, добавить соль, размешать и оставить в теплом месте, чтобы тесто подошло. Затем осторожно, больше его не размешивая, выпекать блины на смазанных маслом сковородах.

Творог домашний

1 л молока налить в эмалированную кастрюлю, закрыть плотно крышкой и оставить при комнатной температуре на 1–2 дня до образования плотного сгустка (отделяющегося от стенок кастрюли при ее потряхивании). Кастрюлю поставить в хорошо нагретую духовку (+180–200 °С) ровно на 5 минут (если больше — творог получится жестким). Затем духовку выключить, а кастрюлю оставить в ней до полного остывания. Можно просто нагреть кастрюлю на плите на водяной бане, без духовки. И так же оставить массу на выключенной плите до полного остывания. После этого содержимое кастрюли откинуть на прокипяченную марлю или хлопчатобумажную тряпочку и подвесить на водопроводный кран (чтобы не соприкасалась со стенками раковины) или на крючок, под который поставить миску. После того как вода стечет, творог выложить на тарелку и поместить в холодильник.

Овсяная каша по-английски

Состав: *3–4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 мл сливок, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками.

Фруктово-овощной напиток

Состав: *2 морковки, 300 г сельдерея, 1 большое яблоко.*

Нарезанные морковь и сельдерей пропустить через соковыжималку или натереть на терке и отжать сок. Яблоко очистить и отжать сок. Все смешать.

Отвар шиповника

Состав: *1 ст. л. ягод шиповника, 3 стакана воды.*

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить крутым кипятком. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Отвар из черники

Состав: *1 стакан воды, 1 ст. л. сушеной черники, лимонный сок.*

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок.

Изюмный отвар

Состав: *1 стакан изюма, 2 стакана воды, 1 лимон или лимонная кислота.*

Изюм перебрать, промыть, мелко нарубить, залить водой, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить дольки лимона, или только сок из лимона, или лимонную кислоту по вкусу. Можно подавать с кубиками льда.

Банановый коктейль

Состав: *1 банан, 1 стакан нежирного йогурта или молока, немного лимонного сока.*

Смешать в миксере банан с лимонным соком и йогуртом (молоком).

Коктейль с манго, малиной и бананом

Состав: *1 манго, 1 банан, 150 г малины, 150 мл яблочного сока.*

Манго очистить от кожуры и косточки, банан очистить, в блендере взбить их с малиной и яблочным соком. При желании добавить немножко меда.

Рецепты блюд при гипертиреозе

Салат «Весна»

Состав: *100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок редиски, 1 вареная морковь, 2–3 вареных картофелины, 2 помидора, пучок зеленого лука, 150 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 50 г сахарной пудры.*

Порвать руками обмытые и обсушенные листья салата, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Залить сметаной, смешанной с лимонным соком и сахарной пудрой. Перед подачей на стол посолить.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Состав: *1 морковка, 2 сладких яблока, 2 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки.*

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: *2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.*

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат из шпината с орехами

Состав: *300 г шпината, 50 г грецких орехов, 30 мл уксуса, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль.*

Молодой шпинат очистить от стеблей, подержать в холодной воде 10–15 минут, обдать кипятком, отжать, мелко нарезать. Орехи измельчить и смешать с растительным маслом, соль и сахар растворить в уксусе.

Смешать уксус и масло, залить заправкой шпинат и

перемешать.

Салат из шпината с кунжутом

Состав: *300 г шпината, 50 г кунжута, свежая зелень;* ***для заправки:*** *50 мл оливкового масла, сок половины лимона, соль.*

Вымыть и тщательно обсушить шпинат. Приготовить заправку, смешав оливковое масло с соком лимона, солью. Разложить листья шпината на блюде, насыпать зерна кунжута, залить заправкой и украсить нарезанной зеленью.

Салат с грецкими орехами и черносливом

Состав: *1 свекла, 200 г чернослива, 100 г грецких орехов, 50 г майонеза, соль.*

Промыть чернослив и замочить в кипятке на пару часов, затем слить воду, обсушить чернослив и нарезать кусочками. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и смешать с черносливом. Грецкие орехи порубить ножом, смешать с остальными ингредиентами, смазать майонезом. При желании посолить.

Салат из корня сельдерея

Состав: *1 корень сельдерея, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. лимонного сока, майонез, соль.*

Корень сельдерея очистить от верхнего слоя, мелко нарезать или натереть на терке. Яблоки очистить от плодоножки и семечек, натереть на терке. Сельдерей и яблоки перемешать, полить соком лимона и смазать майонезом.

Салат из сельдерея с курицей

Состав: *500 г вареного куриного мяса, 1 пучок зелени сельдерея, 1 свежий ананас или банка консервированных, 200 г сыра, 300 мл сливок.*

Мясо курицы мелко нарезать или разобрать на волокна, добавить к нему нарезанную зелень сельдерея. Сыр натереть на крупной терке, добавить в салат. Ананас порезать кубиками и добавить к основной массе. Все хорошо перемешать и добавить сливки. Не обязательно вливать всю порцию, салат должен быть смазан сливками, но не плавать в них.

Сельдерей с орехами

Состав: *200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.*

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко — на крупной терке. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.

Салат из тыквы и яблок

Состав: *250 г тыквы, 3 яблока, 1 морковка, сахар, сметана.*

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Так же натереть морковь. Добавить сахар по вкусу и сметану, перемешать и выложить в салатницу.

Салат «Королевский»

Состав: *6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.*

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5–10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него — яблоки и сверху — орехи. Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Английский салат

Состав: *150 г отварного куриного мяса, 100 г корня сельдерея, 1 небольшой соленый огурец, несколько штук отваренных шампиньонов, 3 ст. л. сметаны соль по вкусу.*

Охлажденное отварное куриное мясо нарезать тонкими ломтиками, шампиньоны и огурец нарезать кусочками, сельдерей — соломкой. Перемешать, посолить и заправить сметаной.

Луковый суп по-французски

Состав: *1,5 л некрепкого мясного бульона или молока, 2 крупные луковицы, 250 г пшеничного хлеба, 120 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.*

Лук нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Потом опустить в треть разогретого бульона или молока, проварить до мягкости, чуть остудить и протереть через сито в кашицу. Влить ее в оставшийся бульон или молоко. Хлеб нарезать ломтиками или кубиками, поджарить как тосты или сухарики, положить в супницу, взбить сырые яйца, вылить на хлеб, тут же залить кипящим бульоном или молоком, чтобы яйца заварились (профилактика сальмонеллеза!), горячий суп посыпать тертым сыром и посолить. Сыр тоже должен расплавиться. Сразу же подавать к столу.

Луковый суп по рецепту Александра Дюма

Состав: *2 крупные луковицы, 200 г пшеничного хлеба, 1 л некрепкого бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра.*

Пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде в половине сливочного масла. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистой окраски, добавить обжаренный хлеб и жарить до тех пор, пока лук не примет бронзового оттенка. Затем переложить всё в кастрюльку, залить кипящим бульоном. Добавить натертый сыр и, постоянно помешивая, поварить при минимальном кипении 5–7 минут.

Французский суп со шпинатом и спаржей

Состав: *50 г сливочного масла, 500 г лука-порея, 1 луковица, 2 л воды, 3 крупные картофелины, 2 морковки, 500 г свежей спаржи, 1/3 стакана длиннозерного белого риса, 250 г шпината, 1 стакан жирных сливок, соль.*

Растопить сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавить в него мелко нарезанный лук-порей и репчатый лук и тушить до готовности. В кастрюлю налить воду, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанную полосками или натертую морковь, порезанную кусочками по 3 см спаржу и рис. Посолить, довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут, пока овощи и рис не станут мягкими. Добавить шпинат и жирные сливки и варить еще 5 минут на минимальном огне. Подавать сразу.

Морковный суп-пюре

Состав: *1 морковка, 50 мл молока, 1 стакан воды, 1 ст. л. риса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла.*

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим молоком, посолить, прогреть.

В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из моркови с сельдереем

Состав: *3 картофелины, 100 мл простокваши, 2 ст. л. растительного масла, 600 мл овощного бульона, 2 клубня сельдерея, 3 морковки, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа.*

Очистить морковь и картофель, нарезать кубиками небольшого размера, мелко нарезать лук. Вымытый и очищенный сельдерей нарезать мелкими кубиками. Потушить нарезанный лук в нагретом растительном масле, добавить морковь, картофель и сельдерей, все вместе потушить минут пять в небольшом количестве воды, чтобы она успела выкипеть. Измельчить овощи на блендере до консистенции пюре, влить простоквашу. Перед подачей на стол посыпать суп зеленью.

Суп из шпината

Состав: *2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр, батон на белые гренки.*

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром и положить в каждую тарелку гренки.

Суп с рисом и зеленым горошком

Состав: *полстакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 100 г отварной постной говядины, 30 г сливочного масла.*

В горячую воду положить промытый рис и варить до мягкости. Затем положить в суп зеленый горошек, нарезанное мясо. Перед подачей распустить в супе масло. Подавать, посыпав

зеленью.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Состав: *2 стакана молока, 100 г тыквы, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.*

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить в стакане воды до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Свекольник холодный

Состав: *1 свекла, 1 яичный белок, 1 свежий огурец, несколько листьев салата, несколько перьев зеленого лука, зелень петрушки и укропа, сметана, 1 ст. л. без верха сахара, лимонная кислота по вкусу, 300 мл отвара свеклы.*.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, добавив лимонной кислоты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат и лук, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Окрошка на фруктовом настое

Состав: *2 свежих огурца, 2 листа кочанного салата, зелень петрушки, 1 картофелина, зелень укропа, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 400 мл фруктового настоя (для него взять 1 большое яблоко или 30 г сухих фруктов).*

Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Затем сварить вкрутую яйцо и белок изрубить, а желток протереть сквозь сито и смешать со сметаной. Все залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять свежее яблоко или сухие фрукты, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3–4 часа.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: *2 яблока, 2 ст. л. сушеного шиповника, 2 ст. л. сахара, корица на кончике ножа, 100 г белого хлеба.*

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к супу.

Вареное мясо в кисло-сладком соусе

Состав: *300 г нежирной говядины, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, горсть изюма, 1 стакан чернослива, 1 яблоко, зелень укропа, 1 стакан овощного отвара.*

Постную говядину отварить и разрезать на кусочки. Из муки, сметаны и овощного отвара приготовить соус, смешав все ингредиенты. Следить, чтобы не осталось комков муки. Изюм и чернослив размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 10–15 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Фрикадельки для бульона или супов

Состав: *100 г мяса, 2 ч. л. хлебного мякиша, 1 яйцо.*

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в воде и отжатым белым хлебом. Вбить яйцо. Сделав небольшие шарики, прокипятить их, потом добавлять в бульон или супы.

Бифштекс

Состав: *500 г мяса, соль, перец, 2 ст. л. масла.*

Говяжью вырезку обмыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100 г, слегка отбить, посолить и поперчить, положить на сильно разогретую с маслом сковороду и жарить с обеих сторон до полной готовности (10–15 минут). Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир подать жареный картофель.

Шницель

Состав: *500 г свинины или телятины, 1 яйцо, половина*

стакана сухарей, лимонная цедра, 2 ст. л. масла, соль, перец.

Мясо нарезать плоскими кусками поперек волокон. Каждый кусок отбить тяпкой, посолить, поперчить, обвалять во взбитом яйце, потом в сухарях. Положить на хорошо нагретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки. Готовые шницели выложить на блюдо и полить маслом, в котором предварительно слегка обжарить мелко нашинкованную и ошпаренную лимонную цедру.

Фрикадельки мясные паровые

Состав: *300 г говядины, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо.*

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу пропустить один-два раза через мясорубку, добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки; затем залить их холодной водой, прокипятить 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом.

Тефтели в томате

Состав: *500 г мясного фарша, 1 луковица, 100 мл томат-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 стакан некрепкого мясного бульона или воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

В фарш добавить мелко нарезанный лук и хорошо перемешать. Затем разделать из фарша шарики весом 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, бульон или воду, лавровый лист, горошины перца, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 10–20 минут.

Перед подачей посыпать зеленью.

Мясной фарш с овощами

Состав: *400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г весенних овощей: молодой моркови, лука-порея, кореньев петрушки и сельдерея, 5 картофелин, 500 мл воды, 50 г сливочного масла, зелень, соль.*

Положить в мясной фарш мелко нарезанный лук, яйцо, соль,

все перемешать. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить в кастрюлю попеременно с нарезанным кружочками картофелем и фаршем. Слои пересыпать солью, но не сильно. Добавить кипящую воду, покрыть сверху тонкими кусочками масла и тушить 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпать сверху измельченной зеленью.

Зразы мясные, фаршированные омлетом

Состав: *300 г говядины, 2 куска белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока.*

Из мяса, хлеба и 1 ст. л. масла приготовить мясной фарш. Яйца хорошо взбить веничком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, на малом огне довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15 минут.

Пудинг мясной паровой

Состав: *250 г говядины, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо.*

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два раза через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг до готовности.

Картофельные крокеты с мясом в омлете

Состав: *3 средних картофелины, 100 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока.*

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить 2 ч. л. масла, 1 яйцо и 50 мл молока; все это хорошо вымешать и сделать лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Формочку или сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе

Состав: *300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 150 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 большое яблоко.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 4–5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (он должен быть густоты киселя). Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемешку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Печенка в сметане

Состав: *500 г печенки, 100 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 стакан мясного бульона (можно воды), соль, зелень петрушки.*

Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и мясной бульон или воду. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тушеная курица с овощами

Состав: *700 г лука-порея, 3 больших картофелины, 1 ст. л. растительного масла, 200 г мягкого сыра, 300 мл куриного бульона, 2 ст. л. кукурузной муки, 350 г куриного филе, соль.*

Промыть и крупно нарезать лук-порей. Картофель нарезать тонкими кружочками. Разогреть растительное масло в кастрюльке из жаропрочного стекла или горшочке. Добавить лук-порей и готовить 5 минут. Тем временем сыр, бульон и кукурузную муку в блендере смешивать 30 секунд до однородности (можно, конечно, и вручную). Кусочки куриного мяса положить сверху на лук-порей, полить сырной смесью, посолить. Выложить картофель на куриное мясо. Запекать в духовке при 200 градусах 20–25 минут.

Зразы из кур с рисом

Состав: *250 г куриного мяса, 30 г риса, 1 отварной яичный белок.*

Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 4 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

Пожарские котлеты

Состав: *700 г куриного филе, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 2 ст. л. сухарей, 4–5 ст. л. масла, соль.*

Куриное мясо (можно вместе с кожей) пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно вымешать. Полученный фарш разделать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Котлеты обжаривать на масле 4–5 минут, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. После этого сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовку или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Рисовая запеканка с курицей

Состав: *300 г куриного мяса, 1 стакан риса, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана куриного бульона или воды, зеленый горошек, вареная морковка.*

Промыть рис, залить бульоном, добавить масло, перемешать, поставить на 15–20 минут в горячую духовку до готовности. Вареное куриное мясо нарезать кубиками и смешать с рисом, зеленым горошком и нарезанной кубиками вареной морковью, посолить, плотно выложить на смазанный маслом противень и поставить в духовку.

Овощное пюре с печенью

Состав: *200 г печенки, 2 картофелины, 2 морковки, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Печень промыть, почистить и быстро обжарить в половине разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито или растолочь вместе с тушеной печенкой. Добавить соль, немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

Пудинг из телячьей печени

Состав: *200 г печенки, 40 г булки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, соль.*

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в молоке и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом, положив сверху масляную бумагу. Варить на «водяной бане», закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

Закусочные «рафаэлки» из печени

Состав: *500 г печени, 1 крупная луковица, 1 морковка, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль, зелень — по вкусу.*

Печень обжарить до готовности с 2–3 столовыми ложками сливочного масла и выложить на тарелку. Лук и морковь измельчить и обжаривать также на сливочном масле 7–8 минут. Печень и овощи дважды пропустить через мясорубку, перемешать с оставшимся маслом, посолить. Поставить в холодильник. Натереть сыр на мелкой терке. Скатать шарики из печеночной массы, обвалять в сыре и выложить на листья салата.

Печень по-строгановски

Состав: *500 г печени, 3 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 2 стакана сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, соль, зелень.*

Подготовленную печень нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Мелко нарезанный лук обжарить на масле до прозрачности. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, высыпать ее на печень, добавить лук, томатную пасту и сметану. Перемешать, довести до кипения, уменьшить нагрев и потушить минут 5–7 под крышкой.

Картофель, запеченный с сыром

Состав: *2 большие картофелины, 50 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ломтик сыра, соль.*

Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Посолить, залить молоком, размешанным с яйцами, посыпать рубленой зеленью, тертым сыром и запечь в духовке.

Картофельные «калитки»

***Для теста**: 250 г молока, 1 яйцо, 50 г маргарина, 1 ст. л. растительного масла, мука, 1 ч. л. сахара, соль; **для фарша**: 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 250 мл молока, соль; **для смазывания**: 100 мл сметаны, 1 яйцо.*

Яйцо растереть с сахарным песком и солью, добавить молоко, растопленный маргарин, растительное масло. Все хорошо перемешать и добавить столько муки, чтобы замесилось крутое тесто. Из него сделать шарики весом по 30 г и тонко раскатать их. Эти лепешки называются сканцы. На каждый сканец положить столовую ложку фарша (картофельного пюре), ложкой, смоченной в воде, разровнять его и защипать края лепешки. Смазать ее поверхность сметаной, взбитой с яйцом, и выпекать в хорошо нагретой духовке 10 минут.

Помидоры, фаршированные мясом

***Состав:** 8 средних помидоров, 200 г мяса, 1/4 стакана риса, 1 луковица, 2–3 ст. ложки масла, соль, 50 г натертого сыра.*

У помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости стенок. Подготовленные помидоры посолить внутри и наполнить фаршем. Для приготовления фарша мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджаренный лук, соль. Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 15–20 минут.

Шпинат, запеченный с яйцом

***Состав:** 500 г свежего шпината, 70 мл молока, 3–4 яйца, 2 ст. л. масла, соль.*

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде, затем откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Котлеты из шпината

***Состав:** 500 г шпината, 200 г крапивы, петрушка, 2 яйца, 3*

ст. л. муки, 100 г творога или брынзы.

Шпинат и крапиву проварить в подсоленной воде до закипания. Слить воду. Мелко порубить. Добавить зелень укропа и петрушки, отваренные яйца, муку, творог или брынзу. Вымесить и сформировать котлеты. Обвалять в сухарях, яйце и еще раз в сухарях. Запечь в духовке (жареное не желательно!).

Котлеты морковно-яблочные

Состав: *1 большая морковка, 1 большое яблоко, 1 яичный белок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сухарей, 1 ч. л. сахара.*

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности со сливочным маслом и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5–10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

Гренки с овощами

Состав: *4 куска пшеничного хлеба, 150 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, 100 г кабачков, 1 яблоко, 2 листа салата, зелень укропа.*

Хлеб обмакнуть в 100 мл молока, смешанного с сахаром и яйцом, и слегка обжарить. Одновременно очищенные кабачки нашинковать и тушить с оставшимся молоком и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

Омлет со стручковой фасолью

Состав: *200 г стручковой фасоли, 2 ч. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, 50 г сыра, 1 луковица, соль.*

Молодую зеленую фасоль промыть, отделить волокна, нарезать наискось кусочками длиной 2–3 см и залить небольшим количеством воды.

Нашинковать и обжарить лук и всыпать туда же фасоль, посолить, тушить все до мягкости, то есть 15–20 минут, чтобы отвар почти выпарился. Затем залить яйцами, размешанными с

молоком и солью, и довести до готовности омлета. При подаче посыпать тертым сыром.

Тушеная стручковая фасоль

Состав: *300 г стручковой фасоли, 100 г масла (лучше топленого), 2 яйца, соль.*

Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов). Когда стручки фасоли разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, сверху залить взбитым яйцом, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности яиц.

Морковная запеканка

Состав: *2 морковки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль, мука и молоко для соуса, сухари.*

Морковь очистить, мелко нашинковать, залить кипятком, чтобы она была им чуть покрыта, и тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус из муки и молока и влить в морковь. Добавить в пюре желток и взбитый в крепкую пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом. Сверху посыпать просеянными сухарями, покропить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке.

Оладьи из топинамбура с морковью

Состав: *по 300 г топинамбура и моркови, 2 яйца, кукурузный крахмал.*

Топинамбур и морковь натереть на мелкой терке, добавить яйца, кукурузный крахмал, все перемешать. Массу выложить ложкой на противень и запечь в духовке.

Перцы по-французски

Состав: *4 сладких перца, 200 г куриного филе, 100 г сыра, 1 луковица, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.*

Лук очистить и мелко нарезать, мелко порубить зелень петрушки и укропа. Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Добавить к филе лук, петрушку и укроп. Посолить по вкусу, хорошо перемешать. Перцы разрезать вдоль.

Ножку оставить, удалить только семена. Начинкой из куриного филе и зелени наполнить половинки перцев, посыпать тертым на мелкой терке сыром и выложить сверху по маленькому кусочку сливочного масла. Переложить перцы на противень, выложенный бумагой для выпечки, и поставить в духовку, разогретую до +180–200 °С, на 30 минут.

Перец, запеченный с сыром

Состав: *1 кг перцев, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана тертого сыра или брынзы, 100 мл молока.*

Очищенные от сердцевины перцы запечь до коричневого оттенка. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, обрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Рис по-восточному

Состав: *1,5 чашки риса, 1 ст. л. растительного масла, 3 чашки воды, 1,5 ч. л. соли.*

Рис предварительно помыть и обсушить, затем обжарить в масле в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Налить в рис кипящую воду, добавить соль. Дать закипеть, накрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности.

Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

Рис по-монастырски

Состав: *200 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, зелень сельдерея, укропа, соль.*

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить, чтобы рис был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, посолить.

Голубцы в свекольных листьях

Состав: *листья свекольные, 700 г смешанного фарша (свинина и говядина), 1/2 стакана сырого риса, 3 морковки, 3 луковицы,*

500 г томатного пюре или помидоров, бульон, зелень петрушки, специи, соль, растительное масло.

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Пассеровать морковь с луком на растительном масле. Сырой мясной фарш смешать с рисом, морковно-луковой смесью, добавить зелень. Посолить, поперчить.

Молодые листья свекольной ботвы тщательно промыть, отрезать черешки. Потом в каждый листик завернуть фарш, как в капустный. Сложить в сотейник. Залить горячим бульоном или просто кипятком (тогда посолить) и сверху томатом. Чтобы не всплывали, можно накрыть стеклянной крышкой меньшего диаметра, чем основная посудина.

Тушить на медленном огне 1 час.

Фаршированные кабачки

Состав: *1 кабачок,* ***для фарша:*** *1 стакан вареного риса, 1 яйцо, 1 морковка, 1 луковица, 100 мл сметаны.*

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, отваренного, а потом обжаренного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запечь в духовке до готовности.

Плов со шпинатом

Состав: *300 г шпината, 1 стакан риса, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль.*

Подготовленный шпинат варить в подсоленной воде 5 минут. Воду отцедить, мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле, добавить промытый рис и тушить 5–10 минут. Затем развести отваром шпината или тремя стаканами кипяченой воды и добавить шпинат. Печь в духовом шкафу при умеренной температуре. Подавать со сливочным маслом и тертым сыром.

Гурийский плов

Состав: *2 стакана риса, 150 г изюма, 150 г меда, 100 г топленого масла.*

Рис перед варкой промыть и замочить в теплой воде на час для набухания, потом откинуть на дуршлаг и отварить в подсоленной воде, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент

рис откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть масла, положить туда отваренный рис, полить остальным маслом, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 минут. При подаче на стол полить его сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить 10 минут.

Домашняя лапша

Состав: *150 г муки, 50 мл воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 желток, соль.*

Муку просеять на доску, сделать в середине горки углубление, выбить туда желток и кусочек масла, осторожно влить воду, добавить щепотку соли и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять час, накрыв влажной салфеткой, после чего очень тонко раскатать (до прозрачности). Раскатанное тесто положить на решето и дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить их друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Подсушить на салфетке и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой.

Пшенные блины

Состав: *1 стакан пшена, 1 стакан муки, 3 стакана молока, 3 яйца, 12 г дрожжей, 100 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Вылить в кастрюлю 1 стакан теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Пока тесто подходит, пшено перебрать, промыть и, залив его молоком, сварить кашу. Остудить ее до комнатной температуры, добавить яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешать. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Через 15–20 минут выпекать блины.

Крахмальные блины

Состав: *1 стакан крахмала, 1 стакан молока, 4 яйца, 2 ст. л. масла, соль, ягоды по вкусу.*

Крахмал, соль, молоко, яйца и растительное масло тщательно перемешать и выпекать блины, не смазывая сковороду жиром.

Из малины или вишни, кураги, чернослива приготовить

начинку, положить на блин, свернуть в виде рулета и разогреть.

Овсяные блины

Состав: *1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана овсяной муки, 1 стакан молока (или воды), 2 ст. л. сливок, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, 10 г дрожжей, соль.*

Влить в кастрюлю чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Дать подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

Ленивые вареники

Состав: *100 г творога, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, 2 яйца, 1 ст. л. муки.*

Творог растереть с маслом, сахаром и солью, добавить яйца, хорошо размешать, добавить муку, сформировать в муке колбаску толщиной 3–4 см, нарезать ромбиками длиной 3–4 см (6–7 шт. на порцию). Опустить в кипяток и вынуть, как только вареники всплывут на поверхность. Подавать со сметаной и сахаром.

Творожные галушки

Состав: *600 г творога, 4–5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. муки, соль.*

Творог тщательно растереть вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно ввести взбитые белки. Из этого теста раскатать полосу толщиной в 1,5 см и нарезать ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5–2 см).

Опускать галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и горячими подавать, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

Запеканка из творога и кукурузных хлопьев

Состав: *100 г творога, 100 мл молока, 3 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана кукурузных хлопьев, масло для смазки, молотые сухари, сметана.*

Творог протереть через сито, добавить молоко, сахар, яйцо и

кукурузные хлопья. Все размешать, выложить на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выровнять. Толщина должна быть не больше 4 см. Запечь в духовке. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Рисовая каша

Состав: *1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 3 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить горячее молоко, сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Рисовая запеканка

Состав: *4 ст. л. риса, 2 стакана молока, 2 ч. л. сливочного масла, 20 г сыра, соль.*

Рис перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить 20 минут на среднем огне. Потом промыть холодной водой и запустить в кипящее молоко. Когда рис впитает в себя все молоко, посолить. Готовый рис укладывать в огнеупорную посуду, смазанную маслом, чередуя слой риса, слой тертого сыра. На верхний слой (из сыра) покрошить сливочное масло и поставить в духовой шкаф для запекания на несколько минут.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *5 яблок, 1 стакан риса, 2,5 стакана воды, 4 ст. л. масла, корица (на кончике ножа), 2 ст. л. изюма.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10–12 минут. Подавать рисовую кашу горячей.

Рисовая каша с тыквой

Состав: *1 кг очищенной тыквы, 2 стакана молока, 100 г риса, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. топленого масла, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками,

положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Гречневая запеканка с джемом

Состав: *1/2 стакана гречневой крупы, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана клубничного (или любого другого) джема, яблоки или другие фрукты по желанию.*

Гречневую крупу промыть и залить горячим молоком. Варить на слабом огне до готовности, добавить сахар и остудить. Форму смазать небольшим количеством масла, посыпать 1 столовой ложкой сухарей. В слегка теплую кашу добавить остальное сливочное масло, яйцо, тщательно перемешать и выложить массу в форму. Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками, разложить на каше и накрыть остальной кашей. Сметану взбить с остальными сухарями, смазать поверхность запеканки.

Духовку нагреть заранее. Поставить запеканку в горячую духовку на 10 минут. Вынуть из духовки и смазать джемом.

Можно яблоки заменить другими фруктами, по сезону, здесь можно экспериментировать.

Пшенная каша с фруктами

Состав: *50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г сушеных абрикосов, 20 г изюма, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара.*

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и половину масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом.

Пшенная каша с тыквой

Состав: *1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Пшенная каша на молоке с тыквой

Состав: *1 кг очищенной от кожуры и семян тыквы, 1,5 л молока, 2 стакана пшена, соль по вкусу.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву мелко нарезать или пропустить через мясорубку, залить горячим молоком и варить 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль по вкусу и, помешивая, варить еще 15–20 минут до загустения. Для упревания сваренную кашу поставить на 25–30 минут в духовку.

Ячневая каша с тыквой

Состав: *200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла.*

Ячневую крупу промыть. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком, остывшую — с фруктовым соусом.

Манная каша

Состав: *1/2 стакана манной крупы, 2,5 стакана молока, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Сладкая манка с тыквой

Состав: *250 г тыквы, 1/2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара.*

Манку засыпать в кипящее молоко. Снова довести до кипения и отставить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром и после выделения сока сварить на медленном огне до размягчения. Затем смешать с манной кашей и довести до кипения.

Перловая каша

Состав: *1 стакан перловой крупы, 750 мл молока, 1 ст. л. сахара, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Домашний сыр

Состав: *3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. соли.*

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и перемешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом.

Морковь с творогом

Состав: *3 морковки, 250 г творога, 3 яйца, 100 г сахарного песка, 30 г масла, ванилин.*

Морковь слегка обжарить на сковородке с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей протереть через сито, добавить яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбить белки, добавить в них морковную массу.

Осторожно перемешивая, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной или с вареньем.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Состав: *2 средних яблока, 30 г изюма, 60 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч. л. манной крупы, 50 г сметаны, 2 ст. л. сахара.*

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину и внутреннюю часть мякоти, не прорезая краев. Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, половиной сахара, желтком и растопленным маслом и мякотью яблок. Заполнить яблоки творожной массой и запечь. Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из оставшегося сахара).

Печеные бананы с яичным соусом

Состав: *2 банана, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 5 ч. л. сахара, 1 ч. л. топленого сливочного масла, 1 ч. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. муки, корица.*

Бананы вымыть, очистить от кожуры, мякоть бананов разрезать вдоль на длинные ломтики. 2 чайные ложки сахара смешать с корицей. Яйца разбить, отделить желтки от белков. Растереть добела желтки с 3 чайными ложками сахара, а затем, разведя горячим молоком и добавив муку, тщательно перемешать. Приготовленный яичный соус прогреть на водяной бане до загустения. Длинные ломтики бананов выложить на сковороду, смазанную топленым сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в горячей духовке. Готовые запеченные бананы посыпать смесью сахара с корицей. Подавать горячими, яичный соус подать отдельно.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *500 г творога, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. масла, 250 г свежего шпината, 25 г сыра, соль.*

В протертый творог прибавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Потом эту массу осторожно смешать со взбитыми в пену белками, переложить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, смазать верх сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 25–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Творожный пудинг с орехами

Состав: *500 г творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. молотых сухарей, 100 г изюма, 50 г орехов, цедра лимона или апельсина, 3 ст. л. сливочного масла.*

Орехи мелко нарубить, поджарить до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. л. сахара. В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, растопленное масло, яичные желтки, половину чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно вымешать. Затем смешать творожную массу с

сухарями, орехами, изюмом и аккуратно вмешать взбитые в густую пену яичные белки.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой на 3/4, закрыть крышкой и поместить на водяную баню. Варить пудинг примерно час. Пудинг готов, когда его масса будет равномерно упруго поднявшейся и будет отставать от краев формы.

Подают его горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

Ореховый пудинг

Состав: *150 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба, 150 г сахара, 300 мл молока, 100 г сливочного масла.*

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить и пропустить через мясорубку или блендер. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Пудинг выпекать в духовке со средним жаром 30–40 минут. Готовый пудинг можно полить ванильным или другим сладким соусом.

Яблочная запеканка

Состав: *2 яблока, 3 ч. л. масла, 2 ч. л. сахарной пудры.*

Сковородку смазать чайной ложкой масла, положить слоем одно нарезанное яблоко, добавить вторую треть сливочного масла и посыпать половиной сахарной пудры (растолочь сахар). Положить еще одно нарезанное яблоко без сердцевины, снова посыпать сахарной пудрой, добавить оставшееся масло и запекать в жаркой духовке (+170–200 ˚С) 10–15 минут.

Печеные яблоки с вареньем

Состав: *10 яблок, 100 мл варенья.*

Яблоки промыть, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить на сковороду. Подлить 2–3 столовые ложки воды и поставить на 15–20 минут в духовку со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В такое варенье можно добавить полстакана толченых сухарей или бисквитной крошки, мелко нарубленные грецкие орехи.

Ореховый крендель

Состав: *25 г сливочного масла, 5 яиц, 250 г орехов.*

Масло растереть в помадку и перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко истолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно вмешать в массу. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Ореховый корж

Состав: *50 г сливочного масла, 50 г творога, 50 г сахара, 4 яйца, 80 г орехов.*

Масло растереть с творогом и сахаром, затем постепенно прибавлять растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Выпекать в обмазанной маслом форме.

Воздушный пирог

Состав: *2 белка, 1/3 стакана сахара, 1 ч. л. варенья.*

Один белок с сахаром растереть, аккуратно ввести туда варенье. Когда масса будет пышной, взбить отдельно еще один белок и осторожно ввести в приготовленную смесь. Выложить все в сковороду, смазанную маслом, и испечь в нежаркой духовке (+100–130 °С). Как чуть зарумянится, выключить духовку и оставить до того, как духовка станет теплой.

Лимонное желе

Состав: *1 лимон, 1 стакан сахара, 25 г желатина, 3 стакана воды.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и желатин, предварительно замоченный. Все время помешивая ложкой, сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок.

Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формы или вазочки.

Мусс (из некислых сортов ягод)

Состав: *2–3 ст. л. ягод, 2 ч. л. манной крупы, 1 ч. л. сахара.*

Выжатый сок из ягод процедить и поставить на время в холодильник в фарфоровой посуде. Выжимки залить 2–3 стаканами кипятка, довести до кипения и процедить. В полученном отваре на слабом огне сварить (15–20 минут) манку, добавить сахар и еще дать покипеть. Жидкую кашицу охладить до +40 °С (так, чтобы рука, прикоснувшись к кастрюле, могла свободно терпеть), влить в нее охлажденный сок и сбивать веничком до образования густой пены. Налить в чашечки и охладить. Можно подавать с сиропом.

Желе «Янтарь»

Состав: *4 моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300 мл воды.*

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10–15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить.

Кисель из любых свежих ягод

Состав: *100 г ягод, 2 стакана воды, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара.*

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить горячей водой, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Объем жидкости долить до 2 стаканов, если окажется меньше.

Часть процеженного отвара (1/2 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Кода кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Кисель из черники

Состав: *30 г черники, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 ст.*

л. сахара, долька лимона, 300 мл воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок.

Кисель из шиповника

Состав: *40 г сушеных ягод шиповника, 120 г сахара, 45 г крахмала, лимонная кислота.*

Шиповник перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Состав: *50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г сахара, 3 стакана воды.*

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу и изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, можно предварительно замочить его в теплой воде.

Клюквенный морс

Состав: *1 стакан клюквы, 100 г сахара, 1 л воды.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Состав: *150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Если напиток выдержать на холоде двое суток, то он настоится и будет гораздо вкусней.

Рецепты при увеличенной щитовидной железе (при зобе)

Салат из сельдерея и цикория

Состав: *2 крупные головки салатного цикория, 2 стебля сельдерея, 100 г сыра, 1 большая груша, половина лимона, 150 мл йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, соль.*

Цикорий очистить, обрезать кончики, которые могут горчить. Разделить на листья, вымыть и обсушить. Крупные наружные листья отложить в сторону, оставшийся цикорий нарезать мелкими кубиками. Сельдерей очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками, так же нарезать сыр. Смешать с измельченным цикорием. Грушу вымыть, очистить, разрезать на четыре части и удалить сердцевину. Нарезать помельче, сбрызнуть лимонным соком и добавить в салат. Заправить салат йогуртом и оливковым маслом, немного посолить. Крупные целые листья цикория разложить на тарелки и наполнить салатом. Оставшийся салат выложить в середине.

Салат сладкий

Состав: *1 небольшая тыква, 1 небольшая дыня, 2 яблока, 1 лимон, 50 г меда.*

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата положить тонкие ломтики лимона.

Салат из моркови и яблок с орехами

Состав: *1 морковка, 1 яблоко, 5 очищенных грецких орехов, 25 г меда, зелень петрушки.*

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Сладкий салат из тертой моркови

Состав: *1 морковка, 2 ст. л. варенья, 3 очищенных грецких ореха, 2 ст. л. клюквы.*

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем,

уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Таким же способом можно приготовить салат из брюквы.

Салат из тыквы с яблоками

Состав: *1 небольшая тыква, 3 яблока, 3 ст. л. меда.*

Сырую молодую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Можно чуть подсластить медом.

Летний салат из тунца

Состав: *175 г редиски, 1 огурец, 3 стебля черешкового сельдерея, 1 стручок желтого сладкого перца, 175 г помидоров-черри, разрезанных пополам, 4 тонко нарезанных побега зеленого лука, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 банки разделенного на кусочки консервированного тунца весом 200 г, без жидкости, 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки.*

Нарезать редиску, огурец, сельдерей и желтый перец мелкими кубиками. Положить в большое неглубокое блюдо вместе с помидорами и зеленым луком. Сбрызнуть овощи лимонным соком и полить оливковым маслом. Хорошо перемешать. Накрыть и дать постоять 1 час. Добавить тунца без жидкости, разделенного на мелкие кусочки, и нарезанную петрушку, перемешать, чтобы ингредиенты распределились равномерно. Разложить листья латука на блюде, в котором будут подавать салат к столу, и ложкой переложить салат в середину.

Картофельный суп с тушенкой

Состав: *4 картофелины, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 луковица, 1 банка говяжьей тушенки (примерно 250 г), соль, специи.*

Обжаривать в кастрюле мелко нарезанный лук с 1 ст. л. растительного масла, добавить соль, нарезанный кубиками очищенный картофель. Все слегка обжарить, залить водой или бульоном и варить 10–15 минут. На оставшемся масле в сковороде поджарить до коричневатого цвета муку, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в бульон, положить говядину вместе с соком, содержащимся в банке, довести до кипения, поварить еще 10 минут и снять с огня.

Суп из печени

Состав: *1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 картофелины, 200 г свиной или телячьей печени, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.*

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку, потушить в кастрюле под крышкой с мелко нарезанным луком и половиной всего количества масла и залить водой. Отдельно приготовить заправку из муки, поджаренной с маслом на сковороде, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в суп, посолить, добавить нарезанные соломкой корень сельдерея и морковку, нарезанные кубиками картофель и лук. Отдельно подать гренки из белого хлеба.

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Состав: *3 картофелины, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. масла, фрикадельки (рецепты см. ниже).*

Поместить в кипящую воду или бульон картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками или брусочками пассерованные овощи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить пассерованный томат, соль, специи. Фрикадельки припустить отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и положить в суп при подаче. Бульон после припускания фрикаделек добавить в суп. Суп можно готовить без томата.

Мясные фрикадельки

Состав: *500 г мясного фарша, 1 большая луковица, 2 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль.*

К фаршу добавить мелко нарезанный или измельченный блендером лук. Вбить и размешать яйца, панировочные сухари, соль. Все хорошо перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Сформировать фрикадельки чуть больше грецкого ореха.

Рыбные фрикадельки

Состав: *400 г рыбного филе, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, соль.*

Пропустить рыбное филе через мясорубку. К фаршу добавить сливочное масло, сухари, яичные желтки и взбитые в пену белки. Все аккуратно перемешать, чтобы масса осталась пышной и белки

не осели. Скатать фрикадельки величиной с грецкий орех или крупнее. Фрикадельки можно использовать для вторых блюд или как добавку в супы.

Куриные фрикадельки

Состав: *300 г куриного филе, 2 куска белого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом (можно сразу взять куриный фарш), посолить, добавить яйца, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать небольшие шарики.

Бурчак-шурпа по-дагестански

Состав: *300 г говядины, 100 г фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла,* ***для лапши:*** *250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Приготовление лапши: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе подсушиться.

Говядину залить холодной водой и на сильном огне быстро довести до кипения. Снять пену, уменьшить нагрев, положить фасоль и проварить при слабом кипении. Когда мясо и фасоль станут мягкими, положить нарезанный кубиками картофель. За 12–15 минут до окончания варки положить лапшу, а за 10 минут добавить томатную пасту.

Мясной суп с грибами

Состав: *150 г свежих грибов, 200 г говядины или телятины с косточкой, 2 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1 корень сельдерея, соль.*

Сварить мясной бульон. Мясо вынуть и разрезать на мелкие кусочки. Грибы, морковь, лук, корень сельдерея нарезать тонкими брусочками и тушить в масле. Когда они будут почти готовы, посыпать их мукой, добавить кусочки мяса и тушить до полной готовности. Положить эту смесь в бульон, варить 10 минут, добавить соль по вкусу. При подаче на стол положить сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: *200 г трески, хека или другой морской рыбы, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, специи.*

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по одному-два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Суп-лапша домашняя со свежими грибами

Состав: *400 г свежих грибов, 2 луковицы, 1 морковка, 2 ст. л. сливочного масла, соль;* ***для лапши:*** *250 г муки, 2 яйца, 50 мл воды, соль.*

Приготовить домашнюю лапшу: муку высыпать горкой на доску, на вершине сделать углубление, выбить туда яйца, посолить, подлить небольшими порциями воду и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонко, примерно 1,5–2 мм, нарезать на полоски шириной 3,5–4 см и эти полоски нарезать соломкой. Оставить на столе, чтобы лапша немного подсохла.

Нарезанные кружочками лук, морковь и петрушку отварить в воде или в курином бульоне до полуготовности. Затем положить грибы, нарезанные кусочками, и варить на слабом огне 10–15 минут. Добавить отдельно сваренную лапшу и заправить сливочным маслом, солью и зеленью петрушки.

Суп с сыром

Состав: *4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стакана овощного бульона, 4 яйца, нарезанная петрушка.*

Хлеб намазать маслом и слегка поджарить на сковороде. На каждый кусочек положить ломтик сыра, накрыть сковороду крышкой и жарить до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положить в суповую тарелку, сверху вбить по сырому яйцу и влить кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.

Суп-пюре из сладкого перца

Состав: *1 крупный или 2 средних перца, 1 луковица, 1 морковка, 200 г сыра, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, 200 мл молока, соль.*

Перец смазать оливковым маслом и поставить на решетку в духовку, разогретую до +180 °С, на 15 минут. Запеченный перец переложить в тарелку и дать ему остыть. У остывшего перца снять кожуру и удалить семена. Мякоть перца измельчить блендером или просто размять. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить на нем лук и морковь, добавить 500 мл воды и кориандр, довести до кипения. Сыр натереть на терке. В эмалированную посуду налить молоко, добавить в него сыр и поставить на средний огонь. Не доводя до кипения, варить около 10 минут, постоянно помешивая, пока сыр полностью не растворится. В молоко с сыром добавить пюре из перца и довести до кипения. В кастрюлю с водой, луком и морковью добавить молочную смесь, перемешать, довести до кипения, посолить.

Овощной суп

Состав: *1 свекла, лимонный сок или лимонная кислота, 1 ч. л. растительного масла, 1 небольшая морковка, 2 небольших помидора, 1 картофелина, зелень, сметана.*

Очищенную свеклу нашинковать или натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком от одного ломтика лимона или лимонной кислотой, разведенной в воде по вкусу. Добавить растительное масло и тушить в кастрюле в 1 стакане воды на слабом огне 20–30 минут. Положить нашинкованную морковь, 1 размятый помидор и тушить еще 10 минут. Залить 1,5 стаканами воды или овощного бульона, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и небольшой помидор. В тарелке заправить сметаной и добавить по веточке мелко нарезанных укропа и петрушки.

Суп из кураги с рисом

Состав: *полстакана кураги, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. сахара, 50 мл сливок, 450 мл воды.*

Курагу перебрать, промыть, нашинковать, затем добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 часа, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.

Суп из черники на рисовом отваре

Состав: *50 г сухой черники, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. сахара, лимонный сок по вкусу, сухарики из батона.*

Чернику вымыть, залить 350 мл воды, кипятить 10–15 минут и затем на краю плиты настаивать 30 минут; после этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис сварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Суп с манкой и яйцом

Состав: *1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, лавровый лист, черный перец, 1 л мясного бульона, соль.*

В приготовленный говяжий бульон добавить лавровый лист, перец, нарезанные соломкой корень сельдерея и морковку, лук, соль и варить до мягкости овощей. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить еще 10 минут.

Суп снять с огня и влить разболтанное в чашке яйцо, которое должно свернуться. В конце положить зелень.

Суп перловый слизистый

Состав: *полстакана перловой крупы, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 яичный желток.*

Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне под крышкой варить не менее 2–3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью, прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар.

Перед подачей к столу в суп положить масло куском.

Суп овсяный протертый

Состав: *100 г овсяной крупы, 120 мл сливок, 250 мл молока, 50 г масла, 1 яйцо.*

Крупу сварить в воде до готовности, протереть, прокипятить, заправить молоком и сливками, смешанными с яйцом и маслом.

Протертые супы из других круп готовятся таким же способом.

Запеканка из мяса и картофеля

Состав: *4 большие картошки, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. масла, молотые сухари, 100 г отварного мяса, яйцо для смазки, сметана.*

Картофель размять, добавить молоко, половину масла. Половину картошки выложить на смазанную остальным маслом и посыпанную молотыми сухарями сковородку. Отваренное мясо провернуть на фарш. Выложить на пюре и сверху положить оставшееся пюре. Смазать яйцом, смешанным со столовой ложкой сметаны, и запечь в духовке.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав:*200 г куриного мяса, 2 ст. л. муки, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, 2 яичных белка;* ***для соуса:*** *2 яичных желтка, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. воды, соль, лимонный сок.*

Мясо вареной курицы пропустить через мясорубку, смешать с 50 г яично-масляного соуса и 1 ст. л. масла и осторожно соединить со взбитым белком; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом порционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь тушить в кастрюле с 1 ст. л. масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Для приготовления соуса желтки взбить венчиком, в кастрюлю влить воду и добавить взбитые желтки, поставить на самый маленький огонь или водяную баню и постепенно в водно-яичную смесь выкладывать кусочки сливочного масла, непрерывно помешивая. Немного посолить. Не допускать сильного нагревания, ни в коем случае не допустить кипения масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу лимонный сок.

Тушеная рыба

Состав: *200 г рыбы, 1 небольшая морковка, 1 небольшая свекла, 1 луковица, луковая шелуха, лимонный сок или лимонная кислота, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. растительного масла.*

На дно кастрюли с толстыми стенками, предварительно покрытое шелухой от луковицы, половиной кружков моркови и свеклы, кольцами лука, положить куски рыбы и сбрызнуть лимонным соком. Сверху ее покрыть оставшимися овощами в том же объеме, затем залить водой так, чтобы она только покрыла рыбу. В воду добавить еще лимонный сок, сахар, растительное

масло, быстро довести до кипения и варить на медленном огне 1–1,5 часа. Рыбу выложить на тарелку и подавать.

Рулет из судака с белковым омлетом

Состав: *250 г судака, 2 куска белого хлеба, 70 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 1 яичный белок.*

Филе судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, и еще раз пропустить через мясорубку; после этого добавить 1 ч. л. растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать со столовой ложкой молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и поджарить омлет, охладить. Рыбный фарш разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь.

Рыбная запеканка

Состав: *500 г нежирной рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. зелени петрушки, укропа.*

В противне разогреть растительное масло, положить ломтиками рыбу слоями. Между слоями положить ломтики помидоров, моркови, лука. Тушить в духовке 20–30 минут. Из масла и муки приготовить соус, добавить в него зелень. Полученный соус вылить на рыбу и поместить в духовку на 10 минут.

Кнели из судака с маслом

Состав: *200 г рыбы, 2 кусочка батона, 50 мл сливок, 2 ст. л. сливочного масла.*

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду; затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 3–5 минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Суфле из судака с маслом

Состав: *300 г рыбы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 70 мл молока.*

Рыбу очистить от кожи и костей, половину рыбы отварить, охладить и пропустить через мясорубку вместе с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус густоты киселя, соединить с рыбным фаршем, добавить сырой желток и столовую ложку растопленного масла, все это хорошо выбить, аккуратно соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей полить суфле растопленным маслом.

Пюре из картофеля с желтком

Состав: *3 большие картофелины, 100 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. сметаны.*

Сварить картошку на пару или испечь в духовке. Протереть через сито. Добавить молоко, постепенно размешивая, прокипятить и снять с огня. Положить сливочное масло и яичный желток, разболтанный в столовой ложке холодного молока. Можно добавить сметану для вкуса.

Кабачки, фаршированные рисом

Состав: *1 средний кабачок, 3 ст. л. риса, 1 яйцо, укроп, сметана.*

Кабачок очистить, вынув середину с семечками, и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Рис отварить, добавить яйцо и мелко нарезанный укроп, положить рис в кабачки, положить в жаровню (утятницу), полить сметаной и тушить в духовке.

Можно делать фарш с мясом и рисом.

Тефтели из шпината

Состав: *500 г шпината, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 картофелина, 3 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. молотых сухарей, 4 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла, соль.*

Подготовленный шпинат отварить в подсоленной воде, отцедить, шпинат порубить, соединить с одним яйцом, натертым на крупной терке картофелем и сыром. Сформовать тефтели, обвалять их в муке, взбитом яйце, молотых сухарях и поджарить или запечь.

Рулет из риса с фруктами

Состав: *100 г риса, 1 стакан молока, 1 яйцо, 3 ст. л.*

сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 большое яблоко, полстакана кураги, 50 мл воды.

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу. Добавить сахар, яйцо и половину масла, хорошо вымешать и охладить; после этого разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и курагу, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *250 г кабачков, 2 яблока, 50 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 1 ст. л. масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладить. Яйца разделить на желтки и белки, желтки добавить в кастрюлю, и сразу размешать, пока не свернулись, а белки сначала хорошенько взбить, а потом добавлять. Все выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *2 больших яблока, полстакана изюма, несколько штук инжира, 100 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. манной крупы, 2 морковки.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и тушить в столовой ложке масла и небольшом количестве воды до готовности, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир с яйцом и вымешать. Одновременно протереть творог сквозь сито, смешать с крупой, сахаром, вторым яйцом и изюмом. После этого смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., всего 4 слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной.

Драчена

Состав: *2 ч. л. муки, 450 мл молока, 2 яйца, 2 ч. л. сахара.*

Муку смешать со 100 мл (полстакана) холодного молока и влить при помешивании в 300 мл закипающего молока, кипятить 15 минут. Затем в смесь добавить яйца и сахар, вылить на

сковороду и поставить на медленный огонь, пока жидкость не загустеет.

Тыква с курагой в молочном соусе

Состав: *300 г тыквы, 150 г кураги, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 100 мл молока, 1 ст. л. муки, молотые сухари.*

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Курагу нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную маслом, залить молочным соусом (муку размешать в подогретом молоке и проварить несколько минут, чтобы она набухла) и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Состав: *1 стакан чернослива, 100 г творога, 2 яичных желтка, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. сахара, 5 очищенных грецких орехов, 100 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла.*

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с манкой, желтком, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Состав: *6 яблок, 1 стакан изюма, 1 стакан творога, 3 ст. л. сливочного масла, 3 яичных желтка, 3 ч. л. манной крупы, 2 ст. л. сахара.*

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев. Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтками, растопленным маслом и мякотью яблок. Этой смесью заполнить яблоки и запечь. Подавать со сметаной и сахарной пудрой.

Свекла фаршированная

Состав: *1 большая свекла, 1 яблоко, 1 ст. л. риса, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, чуть-чуть корицы.*

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить

сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, затем добавить столовую ложку растопленного масла и корицу, все вымешать, нафаршировать свеклу, полить сметаной и запечь.

Снежки с фруктовой подливкой

Состав: *1 яичный белок, 50 г сахара, 100 г клубники, 1 ст. л. крахмала, 1 стакан воды, ваниль или ванилин по вкусу.*

Белок взбить в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, ввести 2/3 сахара и ваниль.

В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой ложкой положить взбитые белки. Через 2–3 минуты снежки перевернуть и закрыть крышкой; дать постоять 5 минут, вынуть шумовкой на сито и, когда стечет вода, уложить снежки на блюдо, залить их клубничным киселем, приготовленным из клубники, крахмала и оставшегося сахара.

Творожный крем

Состав: *200 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 70 мл сметаны, 3 ст. л. сахара, 50 мл молока, ваниль или ванилин по вкусу.*

Желток растереть с двумя столовыми ложками сахара, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и двумя столовыми ложками сметаны. Всю массу хорошо вымешать. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (из столовой ложки сахара), взбить в густую пену и покрыть ею творожный крем.

Мюсли

Состав: *500 г овсяных хлопьев «Геркулес», 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. рафинированного растительного масла, 150 мл холодной воды, 1 стакан изюма, 2/3 стакана смеси из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника.*

Овсяные хлопья равномерно полить сахарным раствором (сахар смешать с растительным маслом и кипяченой водой), перемешать и поставить в теплую духовку на 20 минут, периодически помешивать. Взять изюм и смесь из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника, перемешать,

высыпать на противень с хлопьями и оставить на 20 минут в выключенной духовке. Употреблять с молоком, йогуртом, соком.

Морковный сок со сливками

Состав: *3 морковки, 1/2 стакана сливок, 1/4 стакана воды.*

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками. Подать к столу остывшим, но не холодным.

Яблочная вода

Состав: *1 сочное яблоко, 1 ломтик лимона, 3 ст. л. сахара.*

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить сироп, сваренный из сахара, и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Коктейль из кураги

Состав: *60 г (чуть больше полстакана) кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока или яблочного сока.*

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить изюм, молоко или яблочный сок (если он не вызывает вздутия живота), хорошо размешать и подать.

Томатный коктейль

Состав: *2 стакана томатного сока, 2 стакана холодной простокваши.*

В миксер влить томатный сок и простоквашу. Добавить пищевой лед и перемешать.

Дахи (индийский йогурт)

Состав: *1 л молока, 50 мл йогурта без добавок.*

Молоко подогреть, но не кипятить. Можно выпарить его на четверть на самом медленном огне, тогда йогурт будет более плотным. Остудить молоко примерно до +45 °С. Йогурт

размешать с небольшим количеством теплого молока, а потом вылить в кастрюлю с остальным молоком и как следует перемешать. Молоко следует выдерживать несколько часов в теплом месте либо теплую кастрюлю завернуть в одеяло. Для созревания йогурта требуется от 4 до 8 часов. Чтобы сохранять температуру, йогурт можно делать в термосе или в теплой духовке.